

SKUPAJ ZA ZDRAVJE



GIBAM SE

DELOVNI ZVEZEK ZA UDELEŽENCE DELAVNICE

Z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja



Urednica: Tjaša Knific

Avtorji: Andrea Backović Juričan

Janet Klara Djomba

Tjaša Knific

Brigita Zupančič Tisovec

Delovni zvezek je nastal v sodelovanju z izvajalkami zdravstveno vzgojnih delavnic Telesna dejavnost-gibanje zdravstvenega doma Sevnica in Celje.

Jezikovni pregled: Ivanka Huber

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Elektronski vir: www.nijz.si

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2015

Brezplačen izvod.

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta "Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.7(035)(0.034.2)

GIBAM se [Elektronski vir] : delovni zvezek za udeležence delavnice / [avtorji Andrea Backović Juričan ... [et al.] ; urednica Tjaša Knific]. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015

ISBN 978-961-6911-63-4 (pdf)

1. Backović Juričan, Andrea 2. Knific, Tjaša

280011520

PRIROČNIKU NA POT

Redna in pravilno dozirana telesna dejavnost je pomemben varovalni dejavnik zdravja. Ohranja in krepi zdravje ter ugodno vpliva na številne, že prisotne dejavnike tveganja in že razvite bolezni. Krepi obrambne sposobnosti organizma, zmanjšuje stres in depresijo ter zmanjšuje telesno maso. Za zdravje populacije je tako izrednega pomena, da se čim več ljudi čim pogosteje vsaj zmerno giblje.

Priročnik Gibam se je nastal z namenom, da vam, udeležencem motivacijskih delavnic, ki jih ponuja Center za krepitev zdravja, pomaga vpeljati aktiven življenjski slog v vaše življenje. Priročnik je namenjen vsem ljudem ne glede na stopnjo aktivnosti.

VSEBINA

PRIROČNIKU NA POT	3
PRED ZAČETKOM JE DOBRO VEDETI	7
KAJ JE REDNA TELESNA DEJAVNOST?	7
KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI	8
Delovni list 1 : GIBALNA ANAMNEZA	11
NAČELO FITT	14
Delovni list 2: KOLIKO STE TELESNO DEJAVNI	15
Delovni list 3: VAŠ ODNOS DO TELESNE DEJAVNOSTI.....	17
INTERPRETACIJA REZULTATOV VPRAŠALNIKA ZA UGOTAVLJANJE ODNOSA DO TELESNE DEJAVNOSTI.....	18
KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI	20
Delovni list 4: SEZNAM KORISTI ZARADI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI	21
NEVARNOSTI SEDEČEGA NAČINA ŽIVLJENJA NA ZDRAVJE	24
KAKO ZMANJŠATI ČAS VSAKODNEVNEGA SEDENJA?.....	24
KAKO ZAČETI	26
ZGODBE O USPEHU.....	26
KAKO SPREMEMBA VEDENJA VPLIVA NA NAŠE BLIŽNJE ?	28
VAŠI VIRI POMOČI.....	29
RAZMIŠLJAM O SPREMEMBI	30
PREPREKA = IZZIV.....	30
Delovni list 5: OVIRA - REŠITEV	32
TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA	34
Delovni list 6: KDO SEM.....	35
ZAČNIMO	37

PRVI KORAKI SO MAJHNI KORAKI	37
ŠTIRI DOMENE	39
Delovni list 7: OSEBNI NAČRT TELESNE DEJAVNOSTI	40
KAKŠNE MOŽNOSTI VAM PONUJA VAŠE OKOLJE ?	43
STE PRIPRAVLJENI NA ZAČETEK ?	45
NAČRT	46
ZA ZAČETEK NI NIKOLI PREPOZNO	47
Delovni list 8: DNEVNIK TEDENSKE TELESNE DEJAVNOSTI	50
Delovni list 9: NADOMESTNO VEDENJE	53
KAR TAKO NAPREJ	54
MERJENJE FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA	53
OCENJEVANJE POČUTJA IN NAPORA	56
OPAZUJTE SVOJE TELO	58
DIHANJE ZA ZDRAVJE	59
NAČRTOVANA TELESNA DEJAVNOST	61
URAVNOTEŽENA VADBA	61
VADBA ZA STABILIZACIJO	62
AEROBNA VADBA - VADBA ZA VZDRŽLJIVOST SRCA, OŽILJA IN DIHAL	63
VADBA ZA MIŠIČNO MOČ	63
VADBA ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA	64
VADBA ZA POVEČANJE GIBLJIVOSTI	65
VADBA ZA IZBOLJŠANJE KOORDINACIJE	65
VAJE MIMOGREDE	66
REGENERACIJA IN POČITEK	66
Delovni list 10: KAKO NAPREDUJEM?	67

Delovni list 11: OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE	69
ALI LAHKO VPLIVATE NA UČINKE, KI JIH IMA VAŠE OKOLJE NA VAS?	69
OPOMNIKI KI VAM POMAGAJO OSTATI TELESNO DEJAVNI	75
Delovni list 12: POHVALA IN NAGRADA ZA REDNO TELESNO DEJAVNOST	76
Delovni list 13: NAVODILA ZA PRIPRAVO NA URO VADBE	77
NEPREDVIDLJIVE SITUACIJE	78
KAJ STORITI, ČE BOM PONOVRNO TELESNO NEDEJAVEN?	79
Delovni list 14: ZAKAJ SEM POSTAL TELESNO NEDEJAVEN	80
KAJ JE DOBRO VEDETI O TELESNI DEJAVNOSTI?	81
Telesna dejavnost v Sloveniji	81
Kako nezadostna telesna dejavnost vpliva na pojav kroničnih nenalezljivih bolezni?	82
Kakšne so koristi redne telesne dejavnosti za zdravje?	82
Osnovni pojmi na področju telesne dejavnosti	83
Priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja	85
Telesna dejavnost pri starejših	85
Previdnostni ukrepi za varno izvajanje telesne dejavnosti	86
PROCES SPREMINJANJA	88

Primeri zmerno intenzivne TD

- hitra hoja
- lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu
- ples
- počasno plavanje
- golf
- tenis (igra dvojic)
- alpsko smučanje
- počasno rolanje
- vodna aerobika
- metanje na koš
- vadba na napravah za povečanje mišične moči
- prenašanje srednje težkih bremen
- težja gospodinjska dela
- vrtnarjenje

PRED ZAČETKOM JE DOBRO VEDETI

KAJ JE REDNA TELESNA DEJAVNOST?

Redna telesna dejavnost (TD) je kakršna koli oblika ali vrsta gibanja, ki jo izvajamo redno in dovolj intenzivno. Redna TD za odrasle pomeni **150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden**. Primeri zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti so navedeni v okvirčkih.

Morda se vam bo zdela ta količina za začetek prevelika in kot cilj za enkrat še nedosegljiva. Vendar imejte v mislih, da je ta količina porazdeljena čez cel teden in da je dobro biti telesno dejaven čim več dni v tednu (na primer 5 krat na teden zmerno telesno dejaven ali 3 krat visoko intenzivno telesno dejaven).

Prav tako lahko porazdelite TD na več manjših enot tekom celega dne, v kolikor je posamezna enota TD daljša od 10 minut.

V nadaljevanju imejte v mislih, da je za zdravje odraslih v redno TD priporočljivo vključiti tudi **vaje za krepitev večjih mišičnih skupin** (noge, boki, trup, ramena in roke) **vsaj 2 krat tedensko**.

Če ste **starejši od 65 let**, v program redne TD **vsaj 3 krat tedensko** vključite tudi **vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev**.

KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI

Redna telesna dejavnost deluje kot varovalni dejavniki, ki krepi zdravje, večja kvaliteto življenja in podaljšuje življenje. Cilj redne telesne dejavnosti je preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšanje kvalitete življenja in lažje obvladovanje prisotnih bolezni.

Ste pripravljeni na vključitev redne telesne dejavnosti v svoje življenje?

Biti redno telesno dejaven je lažje, če najdete aktivnosti, ki so vam všeč in jih boste z veseljem izvajali večino dni v tednu. Vseeno pa je pomembno, da poznate vrste TD.

Redna in zadostna TD pomeni biti :

- **zmerno intenzivno telesno dejaven (ZTD)** vsaj 150 minut na teden (npr. 5 krat 30 min ali 3 krat 50 min ipd.)

ALI

- **visoko intenzivno telesno dejaven (ITD)** vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min)

ALI

- **aktiven z mešanico zmerne in visoko intenzivne telesne dejavnosti.**

Pri tem imejte v mislih, da je 1 minuta visoko intenzivne TD enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne TD.

IN

- **nizko intenzivno telesno dejaven:** to pomeni biti čim več telesno dejaven tekom celega dne, tudi če telesna dejavnost ni vsaj zmerno intenzivna.

Primeri visoko intenzivne TD

-tek

-hitro

kolesarjenje ali
kolesarjenje po
hribovitem
terenu

-hitro plavanje

-hoja po
stopnicah

-aerobika

-tenis

-badminton

-energičen ples

-preskakovanje
kolebnice

-tek v vodi

dvigovanje/prena
šanje težkih
bremen

-lopatanje

Nizko intenzivna telesna dejavnost je pomembna za aktiven življenjski slog in skrajšanje časa, ki ga preživimo sede. Pri doslej telesno nedejavnih oseb pa lahko predstavlja prvo telesno dejavnost in začetek povečevanja količine telesne dejavnosti. V to vrsto TD umeščamo počasno hojo, lažja dnevna opravila,...

Ko boste postali aktivnejši naj traja ta aktivnost vsakič nekoliko dlje časa.
Vaš cilj naj bo 30 minut dnevno in to vsaj 5 krat tedensko.

TELESNA DEJAVNOST JE NIZKO INTENZIVNA, ČE:

- je dihanje umirjeno
- je srčni utrip umirjen
- ne čutimo napora.

TELESNA DEJAVNOST JE ZMERNO INTENZIVNA, ČE:

- je dihanje nekoliko pospešeno
- je srčni utrip nekoliko pospešen
- se nekoliko ogrejemo
- se še lahko pogovarjamo.

TELESNA DEJAVNOST JE VISOKO INTENZIVNA, ČE:

- se zadihamo
- je srčni utrip precej pospešen
- se potimo
- se med TD že težko pogovarjamo.

GIBALNA ANAMNEZA

DATUM: _____

STAROST: _____

PRIIMEK IN IME: _____

SPOL: Ž M

ALI IMATE KAKRŠNOKOLI AKUTNO BOLEZEN ALI AKUTNO STANJE (npr. vročina, prehlad, viroza, izjemna utrujenost, bolečina, oteklina, vnetje, poškodba)?

NE

DA

ČE DA, KATERO BOLEZEN ALI STANJE IN KJE NATANČNO?

ALI IMATE KAKRŠNOKOLI KRONIČNO BOLEZEN ALI KRONIČNO STANJE (sladkorno bolezen, bolezen srca in ožilja, astmo, kronično obstruktivno pljučno bolezen, rakasto obolenje, duševno bolezen, bolezen mišic in/ali kosti, inkontinenco,...)?

NE

DA

ČE DA, KATERO?

ALI STE BILI V PRETEKLOSTI KADARKOLI OPERIRANI ALI HOSPITALIZIRANI?

NE

DA

ČE DA, ZAKAJ IN KDAJ, KOLIKO ČASA?

ALI VAS VAŠE ZDRAVSTVENO STANJE, S ČIMERKOLI OMEJUJE PRI GIBANJU IN IZVAJANJU TELESNE DEJAVNOSTI ?

NE

DA

ČE DA, KAKO?

POKLIC IN DELO, KI GA OPRAVLJATE:

Označite vse lastnosti, ki veljajo za vaše **VSAKODNEVNO DELO** (če ste zaposleni) ali **veljajo za vašo VSAKDANJA OPRAVILA** (če ste brezposelni ali upokojeni):

pretežno sedenje

telesno zelo naporno

prisilna drža

pretežno stoja

pogosto dvigovanje bremen

ponavljajoči gibi

- pretežno hoja pogosto nošenje bremen enoličnost
 brez možnosti za aktivni premor brez možnosti za pasivni premor

KAKŠNI SO VAŠI HOBIJI?

KATERE VRSTE TELESNE DEJAVNOSTI IZVAJATE VSAK ALI SKORAJ VSAK DAN?

- pešačenje kolesarjenje na poti gospodinjstva opravila
 vrtnarjenje kmetijska opravila telesno naporno delo v službi

KATERE REKREATIVNE ALI ŠPORTNE DEJAVNOSTI IZVAJATE? (hitra hoja, nordijska hoja, tek, planinarjenje, nogomet, košarka, tenis, plavanje, vodene vadbe kot sta npr. aerobika ali pilates,...)? _____

KAKO POGOSTO JIH IZVAJATE (tedensko in/ali mesečno)?

Označite VZROK za izvajanje rekreativnih ali športnih dejavnosti:

- druženje veselje ohranjanje zdravja
 dobro počutje privlačen izgled uravnavanje telesne mase
 vzgled drugim obvladovanje stresa krepitev zdravja zaradi bolezni
 drugo _____

STE SE KDAJKOLI PREJ ŽE UKVARJALI S KAKŠNO REKREATIVNO ALI ŠPORTNO DEJAVNOSTJO?

NE

DA

ČE DA, S KATERO?

S KAKŠNO TELESNO DEJAVNOSTJO ALI ŠPORTOM BI SE ŽELELI UKVARJATI?

ALI IMATE ZA IZVAJANJE TELESNE DEJAVNOSTI:

- | | | |
|---|----|----|
| - dovolj prostega časa | NE | DA |
| - finančne možnosti | NE | DA |
| - ustrezne pogoje (programe, objekte, opremo,...) | NE | DA |

NAČELO FITT

Telesno dejavnost lahko opišemo z štirimi dimenzijami, ki jih skupno poimenujemo s kratico FITT:

- **Frekvenca** (pogostost),
- **Intenzivnost**,
- **Trajanje** in
- **Tip** (vrsta).

Načelo FITT vam je lahko v pomoč pri načrtovanju vaše redne telesne dejavnosti. Prilagajate ga sproti, glede na telesno pripravljenost, časovno razpoložljivost, vremenske razmere,...

Frekvenca (pogostost): Priporočamo telesno dejavnost čim več dni v tednu, vsaj 5 krat tedensko.

Intenzivnost: Od začetka se trudimo, da je telesna dejavnost vsaj zmerno intenzivna. Zmerno intenzivna telesna dejavnost pomeni, da se ogrejemo in nekoliko pospešeno dihamo ter da se nam srčni utrip dvigne in giblje v razponu med 50 in 70% max. srčnega utripa na minuto. Ko se telesna pripravljenost izboljša, lahko dodamo še visoko intenzivno telesno dejavnost. Pri tej se zadihamo in spotimo ter se nam srčni utrip dvigne in giblje v razponu med 70 in 85% max. srčnega utripa na minuto. Zmerno in visoko telesno dejavnost lahko kombinirate. Pri tem imejte v mislih, da je 1 minuta visoko intenzivne TD enakovredna 2 minutam zmerno intenzivne TD.

Trajanje: Bodite zmerno intenzivno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden ali visoko intenzivno telesno dejavni 75 minut na teden. Pri tem upoštevajte, da ste telesno dejavni vsaj 10 minut skupaj.

Tip (vrsta): Izbirajte med vrstami zmerno (hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, ples, počasno plavanje, težja gospodinjska opravila, vrtnarjenje ipd.) in visoko intenzivne telesne dejavnosti (tek, hitro kolesarjenje ali kolesarjenje po hribovitem terenu, hitro plavanje, hoja po stopnicah, aerobika, lopatanje, ipd.

KOLIKO STE TELESNO DEJAVNI?

(Vprašalnik za ugotavljanje količine in vrste telesne dejavnosti)

IME IN PRIIMEK: _____

DATUM: _____

Upoštevajte zadnji teden (zadnjih sedem dni do včeraj). Če zadnji teden ni bil značilen glede vaše telesne dejavnosti (npr. ker ste bili na počitnicah ali pa vam je vadbo preprečila bolezen), **upoštevajte zadnji značilni teden.**

Vprašanja se nanašajo na **različne intenzivnosti in različne priložnosti (okolja) za telesno dejavnost.** Trajanje posamezne telesne dejavnosti skupno v preteklem tednu vnesite v tabelo, zaokroženo na **10-15 minut.** V pomoč vam je lahko primer, ki je naveden spodaj.

Primeri telesne dejavnosti različnih intenzivnosti so navedeni v delovnem zvezku na strani 10.

KOLIKO MINUT STE SE V ZADNJEM TEDNU UKVARJALI S TELESNO DEJAVNOSTJO?

	ZMERNO intenzivna TELESNA DEJAVNOST (ZTD) (minute) <i>*Značilnosti</i>	VISOKO intenzivna TELESNA DEJAVNOST (VTD) (minute) <i>**Značilnosti</i>
PROSTI ČAS		
DELOVNO MESTO		
DOMA		
NA POTI		
SKUPAJ		

**Značilnosti ZTD: Moj srčni utrip je nekoliko pospešen in nekoliko pospešeno diham ter se ogrejem, a se še lahko pogovarjam.*

***Značilnosti VTD: Moj srčni utrip je precej pospešen, zadiham se in prepotim ter se med TD že težko pogovarjam.*

Primer izpolnjevanja tabele:

	ZMERNO intenzivna TELESNA DEJAVNOST (ZTD) (minute) <i>*Značilnosti</i>	VISOKO intenzivna TELESNA DEJAVNOST (VTD) (minute) <i>**Značilnosti</i>
PROSTI ČAS	60 min PON + 20 min SRE = 80 min	Igranje nogometa z otroci 30 min TOR
DELOVNO MESTO		Prenašanje škatel 15 min ČE
DOMA		Odmetavanje snega 60 min SOB
NA POTI	Kolesarjenje do trgovine 20 min PET	
SKUPAJ	100 min	105 min

Ocena ravni telesne dejavnosti	Št. minut
Zadostno telesno dejaven.	<p>2 min ZTD sta enakovredni 1 minuti VTD, zato najlažje izračunamo zadostnost količine telesne dejavnosti tako, da seštejemo skupne min ZTD in podvojene skupne min VTD (VTDx2).</p> <p>Če je skupni seštevek obeh vsaj 150 min, pomeni to zadostno TD.</p> <p style="text-align: center;">V našem primeru je izračun: 100 min + 105x2 min= 310 min (= zadostna TD, saj je 310 min več kot kot 150 min)</p>
Nezadostno telesno dejaven.	Manj kot zgoraj navedeno.

Oseba iz zgornjega primera je glede na rezultat **zadostno telesno dejavna**.

KAKŠEN JE VAŠ ODNOS DO TELESNE DEJAVNOSTI?

(Vprašalnik za ugotavljanje stopnje spreminjanja glede telesne dejavnosti)

Obkrožite prosim črko pred trditvijo, ki najbolj opisuje vaš odnos do telesne dejavnosti (TD):

A Trenutno nisem posebno telesno dejaven in tudi ne nameravam postati bolj v naslednjih 3 mesecih. Trenutno nimam dovolj časa.

B Trenutno nisem posebno telesno dejaven, vendar nameravam v naslednjih 3 mesecih svojo telesno dejavnost povečati.

C Količina moje telesne dejavnosti se spreminja: včasih sem telesno dejaven, včasih pa ne.

D Trenutno sem telesno dejaven večino dni v tednu, vendar to traja šele zadnje 3 mesece.

E Večino dni v tednu sem telesno dejaven in to traja že več kot 3 mesece.

F Pred letom sem bil telesno dejaven večino dni v tednu, v zadnjih nekaj mesecih pa se je moja telesna dejavnost zmanjšala.

INTERPRETACIJA REZULTATOV VPRAŠALNIKA ZA UGOTAVLJANJE ODNOSA DO TELESNE DEJAVNOSTI

Ključ za uvrščanje v stopnje spreminjanja

A= NEZAINTERESIRANOST (ne razmišlja o spremembi)

B+C = RAZMIŠLJANJE O SPREMEMBI IN PRIPRAVE

D+F= IZVAJANJE (spreminjanje) IN VZDRŽEVANJE

F = PONOVIJEV (recidiv)

NEZAINTERESIRANOST (ne razmišljate o spremembi)

Če trenutno niste posebno telesno dejaven (TD) in to tudi ne nameravate postati, vam svetujemo, da si preberete vsaj uvodno poglavje delovnega zvezka z naslovom Priprava.

Ali poznate koristi in ugodne učinke, ki jih prinaša TD? Premislite ali bi želeli postati bolj TD. Če ne, vzemite delovni zvezek ponovno v roke po približno dveh mesecih. Nihče naj vas ne sili v programe organizirane vadbe ali samostojno izvajanje TD, dokler sami niste pripravljeni začeti s TD.

RAZMIŠLJANJE O SPREMEMBI IN PRIPRAVE

Če trenutno niste posebno TD, vendar si v bližnji prihodnosti želite svojo TD povečati, vam lahko pomagamo. Ponudimo vam lahko različne strategije in nasvete za povečanje TD. Pretehtajte razloge »za« in »proti« povečani TD, prepoznajte ovire za vašo telesno nedejavnost in poiščite načine, da jih premagate. Morda vam bo v pomoč, da pišete dnevnik o svoji TD, saj boste tako lažje ugotovili, kdaj, koliko in kako intenzivno ste sploh TD ter kaj so morebitne ovire za telesno nedejavnost. Izdelajte načrt za povečanje TD in telesne vadbe oziroma načrt za spreminjanje življenjskega sloga s poudarkom na spremembi gibalnih navad. Za krepitev zdravja se priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne TD na teden ali vsaj 75 minut visoko intenzivne TD na teden oziroma katera od kombinacij obeh omenjenih ravni telesne dejavnosti. To lahko zlahka dosežemo, in sicer že če smo 5-krat na teden zmerno intenzivno TD po vsaj 30 minut (šteje tudi 2-krat na dan po 15 minut ali 3-krat na dan po vsaj 10 minut skupaj ravno tako vsaj 5 dni v tednu). Če se želite udeležiti organizirane TD, pa vam svetujemo obisk vadbenih programov raznih društev in centrov za preživljanje prostega časa (npr. fitnes centrov, športnih društev društev kroničnih bolnikov ali drugih organizacij, ki ponujajo strokovno vodene vadbene programe), kjer se lahko prepričate ali vam njihove vsebine ustrezajo. V kolikor pa imate zdravstvene težave, vam priporočamo predhodnji posvet z zdravnikom in fizioterapevtom ter nekaj tedensko ali celo nekaj mesečno postopno napredovanje v TD, preden se odločite za vključitev v organiziran

program vodene vadbe izven zdravstvene ustanove. Enako priporočilo velja pri odločitvi za samostojno (neorganizirano) ukvarjanje s športno rekreacijo ali športom.

IZVAJANJE (spreminjanje) IN VZDRŽEVANJE

Če ste včasih TD, včasih pa ne, vam svetujemo, da preverite intenzivnost in pogostost svoje TD. Priporočljivo je izvajanje vsaj 150 minutne zmerno intenzivne TD na teden (npr. 5-krat na teden po vsaj 30 minut) ali vsaj 75 minut visoko intenzivne TD na teden (npr. 3-krat na teden po vsaj 25 minut) oziroma katera od kombinacij obeh omenjenih ravni TD. Če tovrstna priporočila že dosegate, vam čestitamo in želimo, da vtrajate pri tem. V kolikor bi potrebovali pomoč, vam lahko pomagamo pri vzdrževanju vaše TD, obenem pa vas lahko spodbujamo k še bolj pogosti in bolj intenzivni vadbi, ki bo še povečala koristi, ki jih imate od redne TD. Z rednim izvajanjem dvojne količine TD od minimalno priporočene (torej najmanj 300 minut zmerno intenzivne ali 150 minut visoko intenzivne TD na teden), boste še dodatno izboljšali (povečali) učinke TD na zdravje (npr. uspešno uravnavali svojo telesno maso ali pa krvni sladkor). V vsakem primeru pa je potrebno počasi in postopno napredovati v TD še zlasti, če so prisotne zdravstvene težave.

PONOVITEV (recidiv)

V preteklosti ste že bili redno TD, večino dni v tednu, ampak se je v zadnjih nekaj mesecih vaša TD zmanjšala. Morda ste s TD prenehali zaradi bolezni, poškodbe, vremena ali povečanih zahtev doma oziroma v službi. Skušajte najti vzroke za opustitev TD in poskušajte razmišljati o prednostih, če bi ponovno začeli z redno TD. Skušajte poiskati, kaj vam je bilo pri opuščeni TD všeč in kako bi lahko spet začeli z njo. Če ste včasih npr. tekli, pa tega zaradi bolezni ali poškodbe ne morete več početi, poskusite s hojo. Hitra hoja ali pa nordijska hoja (aktivna hoja s palicami) sta ravno tako učinkoviti in koristni za zdravje in izboljšata telesno pripravljenost. Prepričani smo, da vam bo uspelo.

KORISTI REDNE TELESNE DEJAVNOSTI

Za mnoge ljudi je cilj postati redno telesno dejaven v tem trenutku preobsežen. Vsi bi sicer bili radi bolj telesno dejavni, vendar imamo pogosto kup razlogov oziroma izgovorov. Ne glede na razlog vaše telesne nedejavnosti vas v tem trenutku nihče ne sili v akcijo. Želimo vam le predstaviti strategije, ki vam lahko ponudijo zdrave izbire o katerih je vredno razmišljati. Včasih je koristno, da ovire, ki jih vidimo pri tem da bi postali redno telesno dejavni, zapišemo.

STE VEDELI?

- ✓ Nezadostna TD je vzrok za kar 3,2 milijona smrti letno (vir: Svetovna zdravstvena organizacija)
- ✓ Zmanjšanje sedečega načina življenja je prva rešitev kako postati bolj aktiven
- ✓ Za vse, ki se še nikoli ali pa že dolgo niste ukvarjali s TD, je pomembno, da začnete in napredujete počasi in zmerno.

V nadaljevanju vam ponujamo seznam koristi, ki jih prinaša redna TD za vaše življenje. Preberite seznam in **poskušajte izbrati vsaj eno korist iz vsake kategorije**. V naslednjih nekaj tednih/mesecih seznam ponovno preglejte in preverite ali bi dodali še kakšno korist, ki jo TD lahko doprinese za vaše življenje. Vsakokrat, ko boste dodali novo korist na vaš seznam že beležite napredek.

SEZNAM KORISTI KI JIH PRINAŠA REDNA TELESNA DEJAVNOST

V vsakem sklopu označite trditve s katerimi se strinjate.

REDNA TD LAHKO IZBOLJŠA VAŠE
ZDRAVJE NA VEČ NAČINOV

- redna TD omogoča zdravo starost
- redna TD izboljša kvaliteto življenja
- redna TD omogoča dolgo in neodvisno starost
- redna TD zmanjša tveganje za nastanek srčno žilne bolezni in možganske kapi.

Z REDNO TD LAHKO ZMANJŠAMO
MOŽNOST ZA NASTANEK:

- srčno žilnih bolezni
- sladkorne bolezni
- visokega krvnega pritiska
- debelosti
- osteoporoze
- demence
- raka debelega črevesja
- raka na dojki
- pljučnega raka
- zloma kolka.

KORISTI REDNE TD ZA ZDRAVJE
VAŠEGA SRCA IN OŽILJA

- TD pomaga dvigovati »dobri« holesterol (HDL)
- TD pomaga zniževati »slabi« holesterol (LDL)
- TD pomaga povečati možnost za preživetje srčne kapi
- TD znižuje nivo srčnega utripa v mirovanju
- TD izboljšuje prekrvavljenost

AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG VAM BO
ZAGOTOVIL:

- več energije za življenje
- manj stresno življenje
- več življenjske moči
- močnejše, bolj napete mišice
- lepšo držo
- večje samozaupanje
- lepšo postavo in videz
- večjo vzdržljivost
- manj bolečih sklepov in mišic
- boljši spanec.

KORISTI VAŠEGA AKTIVNEGA
ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ZA DRUGE

- vaši najbližjih ne bo več toliko skrbelo za vaše zdravje
- postali boste zgled za zdravje vašim bližnjim

vaš življenjski slog bodo oponašali tudi vaši otroci, tako boste tudi njim najlažje zagotovili zdravo življenje.

OPAZILI BOSTE SPREMEMBE NA BOLJE

- občutili boste večjo sproščenost in manjšo nervozno
- počutili se boste bolj povezani sami s seboj
- postali boste bolj osredotočeni in zbrani
- povečali boste svojo gibljivost
- zmanjšali boste bolečine v križu in hrbtenici
- zmanjšali boste pogostost pojavljanja glavobolov
- izboljšali boste svoje ravnotežje
- zmanjšali boste napetost v mišicah
- izboljšali boste svojo imunsko odpornost
- manj boste izostajali z dela
- lažje boste nadzirali svojo jezo
- med TD boste lahko odmislili skrbi in težave
- po TD se boste počutili bolj srečne in zadovoljne.

MOJE OSEBNE KORISTI AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA
SLOGA

NEVARNOSTI SEDEČEGA NAČINA ŽIVLJENJA NA ZDRAVJE

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in vse bolj sedeč. Raziskave kažejo, da je **neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni.** Lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.

Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva na zdravje tudi tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila za telesno dejavnost.

KAKO ZMANJŠATI ČAS VSAKODNEVNEGA SEDENJA?

SPLOŠNI UKREPI:

- Čas, ki ga preživite sede, zmanjšajte na najmanjšo možno mero.
- Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede prekinite s krajšo stoji oziroma še bolje z drobnimi vložki telesne dejavnosti.
- Čas sedenja prekinite na uro ali dve in to za vsaj minuto ali dve.

SPECIFIČNI UKREPI:

- Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).
- Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- Stojte opravljajte:
 - telefonske pogovore in
 - krajše sestanke.
- Organizirajte tako imenovane »hodeče« sestanke. Sestanek, namenjen manjšim skupinam (npr. do 5 ljudi) opravite med hojo oziroma sestanek izkoristite za sprehod.
- Pri daljšem (običajno) sedečem delu:
 - za računalnikom,
 - tekočim trakom ali
 - med daljšimi sestanki ter
 - med gledanjem televizije ali
 - igranjem elektronskih igranic

naredite krajše in predvsem aktivne premore/odmore oziroma večkrat

- vstanite,
 - se sprehodite,
 - razgibajte in/ali
 - raztegnite.
- Med krajšimi vožnjami z avtobusom ali vlakom:
 - raje stojte, namesto, da sedite in/ali
 - izstopite postajo ali dve prej ter preostanek poti prepešajte.
 - Med daljšimi vožnjami z avtobusom, vlakom ali letalom večkrat:
 - vstanite,
 - se sprehodite,
 - razgibajte in/ali
 - raztegnite

(v kolikor je to glede na okoliščine sploh izvedljivo in hkrati tudi varno).

KAKO ZAČETI...

- **Za to, da bi se začeli ukvarjati s telesno dejavnostjo ni potrebno, da bi bili že na začetku »fit«.**

Najpomembneje je, da začnete z telesno dejavnostjo postopno. Kmalu boste v svojem počutju začutili spremembo.

- **Za to, da bi bili telesno dejavni, vam ni treba iti zdoma.**

V stanovanju, hiši ali zunaj nje je dovolj priložnosti, ki vam lahko nudi priložnost za gibanje. Če boste v vse to vključili še svoje otroke, bo veselje še večje.

- **Telesna dejavnost ne vzame nujno veliko časa.**

Telesna dejavnost lahko zlahka postane del vaše vsakdanje rutine, in to celo takrat, ko delate. Hoja, kolesarjenje in tek so lahko nadomestilo za vožnjo z avtomobilom.

- **Za telesno dejavnost ni treba biti mlad.**

Za to, da bi začeli z novo telesno dejavnostjo, ni nikoli prepozno. Starejši ljudje imajo lahko od telesne dejavnosti velike koristi, poleg tega pa imajo pogosto tudi dovolj časa in svobode za to, da poskusijo več različnih aktivnosti.

ZGODBE O USPEHU

Preberite si nekaj izjav ljudi, ki so zamenjali svoj neaktivni življenjski slog z bolj aktivnim.

Jana in Tomaž K.

Nikoli nisva redno telovadila. V najinih dvajsetih in tridestih letih se nama to ni poznalo na zdravju. Čez nekaj let se je nedejavnost začela poznati na odvečni telesni teži, prav tako sva bila po koncu delovnega dne izčrpana. Sklenila sva, da bova svoje življenje spremenila. Začela sva se redno gibati- sprva sva začela s hitro hojo, 30 minut dnevno. Ko sva opazila, da se zaradi hoje boljše počutiva,

sva sklenila, da bova aktivnost še povečala. Danes prehodiva 5 km v eni uri, imava zdravo telesno maso in se počutiva bolj mladostno, kot kdajkoli prej.

Stane M.

Večji del svojega življenja sem bil zapečkar. Pri 50. sem doživel srčni infarkt. Bolezen mi je spremenila življenje. Zdravnik me je poslal na rehabilitacijo, kjer sem prvič začutil, da pri telesni dejavnosti dejansko uživam. Ko sem zaključil z obvezno rehabilitacijo, sem se včlanil v bližnje društvo koronarnih bolnikov. Pomagali so mi, da sem tudi v nadaljevanju ostal telesno dejaven. Sedaj vadim trikrat tedensko po 45 minut. Sebi in svojim bližnjim sem obljubil, da bom od sedaj naprej bolje skrbel za svoje zdravje.

Alenka T.

Ob upokojitvi kar naenkrat nisem imela več izgovorov, da mi primanjkuje časa za telesno dejavnost. Zaradi težav z artritismom sem svojega zdravnika vprašala, kakšna aktivnost bi koristila mojemu zdravju. Predlagal je plavanje in vodno aerobiko. Obožujem jo! V skupini vadečih sem našla nove prijatelje, s katerimi uživamo prosti čas tudi ko nismo na telovadbi. Kdo bi si mislil, da bom postala »športnica« v poznih 60 letih.

KAKO SPREMEMBA VEDENJA VPLIVA NA NAŠE BLIŽNJE ?

Se prepoznate v tej situaciji ?

»Ko pridem domov, sem preutrujen/a za kakršnokoli aktivnost, zato večji del večera preživim za TV sprejemnikom. Opazil/a sem da tudi moji otroci preživijo večji del svojega prostega časa a računalnikom med igranjem računalniških igrlic.«

Debelost tudi v Sloveniji postaja velik zdravstveni problem, ki zmanjšuje dolžino in kakovost življenja s pojavom različnih bolezni. Naglo narašča tudi delež prehranjenih in debelih otrok in mladostnikov.

Debelost v otroški in mladostniški dobi poveča možnost za nastanek nekaterih kroničnih bolezni (npr. debelost, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni) tudi pri odraslih.

SKRB ZA VAŠE NAJBLIŽJE

Naštejte osebe, ki so vam najbližje

Razmislite kako vaš neaktiven življenjski slog vpliva na njih. Kakšni so njihovi strahovi, pomisleki glede vaše telesne nedejavnosti?

Bi z aktivnejšim življenjskim slogom dajali zdrav vzgled tudi vašemu partnerju/ici, otrokom, prijatelju in vaši širši družini?

VAŠI VIRI POMOČI

Poiščite pomoč pri ljudeh, ki tudi sami spreminjajo svoje nezdrave življenjske navade. Lahko ste tudi vi nekemu v pomoč in oporo. Skupaj pa bosta oba bližje cilju.

Svetujemo vam, da pomoč poiščete pri ljudeh, ki :

- ✓ so dobri poslušalci
- ✓ so dobri vzorniki (so tudi sami redno telesno dejavni)
- ✓ so dostopni
- ✓ vas podpirajo pri vaših spremembah.

V spodnjo tabelo vpišite vsaj 3 osebe, ki bodo vaš vir pomoči ko vam bo težko:

Ljudje, ki mi lahko stojijo ob strani	Kako me lahko podprejo

RAZMIŠLJAM O SPREMEMBI

Verjetno velikokrat razmišljate o koristih , ki bi vam jih prinesla redna TD. Morda razmišljate o razlogih, ki vas vedno znova ustavijo pri tem, da bi postali redno telesno dejavni. Želite celo začeti z redno TD, pa ne veste kako?

Mešani občutki do aktivnejšega življenjskega sloga so običajni. Poskušali vam bomo pomagati, da boste premostili prepreke, ki vas ovirajo pri tem, da bi postali redno TD.

PREPREKA = IZZIV

Pogosto se zgodi, da bi bili radi bolj telesno dejavni, vendar imamo kup izgovorov zaradi katerih nismo. Vedno znova razmišljamo o razlogih, ki nas ovirajo pri tem, da bi postali redno telesno dejavni. Hkrati pa se tudi zavedamo mnogih koristi, ki nam jih prinaša aktivnejši življenjski slog.

Pri odločanju o spremembi nekega vedenja pogosto pomaga izdelava tabele »za in proti«. V spodnjo tabelo navedite razloge, zaradi katerih bi želeli postati TD in razloge zaradi katerih bi ostali nedejavni.

ŽELIM SI POSTATI BOLJ TELESNO DEJAVEN KER:	NE ŽELIM POSTATI TELESNO DEJAVEN KER:
Primer: Rad bi šel z družino v hribe.	Primer: Čisto v redu se počutim tak, kot sem.

Če ste našli več razlogov za telesno dejavnost kot proti, ste že naredili velik korak!

Kljub dobrim namenom in načrtom se lahko zgodi, da nas nepričakovani dogodki ali situacije odvrnejo od našega načrta, ki smo si ga zastavili. Če na situacijo nismo pripravljeni se lahko zgodi, da »pademo« nazaj v telesno nedejavnost. Da se temu izognemo, je koristno, da si pripravimo rezervni načrt, ki ga upoštevamo kadar bi sicer zaradi nepredvidenega dogodka opustili TD.

OVIRA – REŠITEV za telesno (ne)dejavnost

Izgovor	Mogoča rešitev
PRIMER 1. Nimam časa za TD.	<p>Čas pred televizijo zmanjšam za 30 minut in ta čas porabim za TD.</p> <p>Določene vrste TD lahko izvajam med gledanjem televizije (npr. korakanje, počepanje, vadba na sobnem kolesu, ekliptiku, dihalne ali raztezne vaje, vaje za krepitev mišic).</p>
	<p>Lahko vstanem 30 minut prej in sem TD (npr. naredim jutranji program izbranih telesnih vaj, grem teč ali aktivno hodit s palicami).</p>
	<p>Lahko izkoristim različne priložnosti za dnevno TD npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - v službo in/ali po opravkih se odpravim peš ali s kolesom, - izkoristim hojo po stopnicah in aktivno dvigujem noge, ter jo spremenim v načrtno TD, - v službi izvedem večkrat aktivni premor/odmor, - intenzivneje izvajam hišna in/ali vrtna opravila, - ko peljem psa na sprehod, zraven hitro hodim in spotoma naredim še nekaj ciljanih

	<p>telesnih vaj,</p> <ul style="list-style-type: none"> - igro z otroci ali vnuki spremenim v telovadbo.
PRIMER 2. Zunaj dežuje.	<p>Namesto TD na prostem si izberem enako dejavnost v telovadnici ali doma (hitra hoja na trenažerju, kolesarjenje na sobnem kolesu, izvedem program telesnih vaj, ki ga dobro poznam).</p> <p>Zavrtim si CD s svojo najljubšo glasbo in aktivno odplešem vsaj 5 skladb.</p>

TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA

Telesna dejavnost za krepitev zdravja (angl. Health Enhancing Physical Activity ali skrajšano **HEPA**) je vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalni sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja.

Telesno dejavnost za krepitev zdravja lahko enostavno vključimo tudi v vsakodnevne opravke. Aktivno življenje ali aktiven življenjski slog je način življenja, ki povezuje telesno dejavnost z rednimi, vsakodnevnimi opravili.

V spodnji tabeli imate navedenih nekaj primerov, kako vključiti TD v vsakodnevno življenje. Razmislite o svojem običajnem dnevu in vaših obveznostih, ter zapišite, katere stvari lahko počnete vsak dan, da bi povečali svojo TD.

Nekaj primerov vsakodnevnih aktivnosti, ki podpirajo aktiven življenjski slog:

- stojte namesto da sedite, kadar je to možno
- namesto dvigala uporabite stopnice
- do bližnjih opravkov (trgovina, pošta, banka,...) pojdite raje peš, kot da se peljete z avtomobilom
- pri vožnji z avtobusom izstopite eno postajo prej, preostanek poti pešačite
- enkrat tedensko pustite avtomobil doma in pojdite na delo peš ali s kolesom (ali vsaj del poti če je razdalja prevelika)
- pojdite z družino na krajši pohod, plavanje ali kolesarski izlet
- potem ko mislite, da ne morete več na zabavi zaplešite še na eno melodijo
- sprehodite svojega psa
- gospodinjska opravila opravljajte z večjim zanosom, tako da se boste pri tem malo zadihali (npr. sesanje, pomivanje oken, košnja trave, zlaganje perila)
- načrtujete aktivno preživljanje časa z znanci in prijatelji (namesto da se usedete na kavo, pojdite raje na sprehod).

KDO SEM?

Razmislite in poskusite odgovoriti na vprašanje Kdo sem? V spodnjih dveh tabelah najprej **označite trditve**, za katere menite, da **se nanašajo na vas kot telesno nedejavno osebo**, nato pa še **označite trditve**, kako **vidite sebe kot telesno dejavno osebo**.

Kako vidim sebe kot telesno nedejavno osebo?

Sem...

- neodgovoren
- odgovoren
- močan
- šibak
- samozavesten
- nesamozavesten
- energičen
- len
- v formi
- brez kondicije
- ponosen
- razočaran
- bolan
- zdrav
- uspešen
- odločen

Kako vidim sebe kot telesno dejavno osebo?

Sem...

- neodgovoren
- odgovoren
- močan
- šibak
- samozavesten
- nesamozavesten
- energičen
- len
- v formi
- brez kondicije
- ponosen
- razočaran
- bolan
- zdrav
- uspešen
- odločen

Se ta dva pogleda med seboj povezujeta? Razmišljanje o tem kako redna TD pripomore k boljši samopodobi vam lahko pomaga narediti korak bližje k vašemu cilju.

ZAČNIMO

PRVI KORAKI SO MAJHNI KORAKI

Za tiste, ki še nikoli, ali pa že dolgo niso bili telesno dejavni, je pomembno, da začnejo in napredujejo počasi in zmerno.

Delovni zvezek vam bo v pomoč pri načrtovanju vaše TD in spremljanju napredka.

Zakaj ne bi poskusili takole:

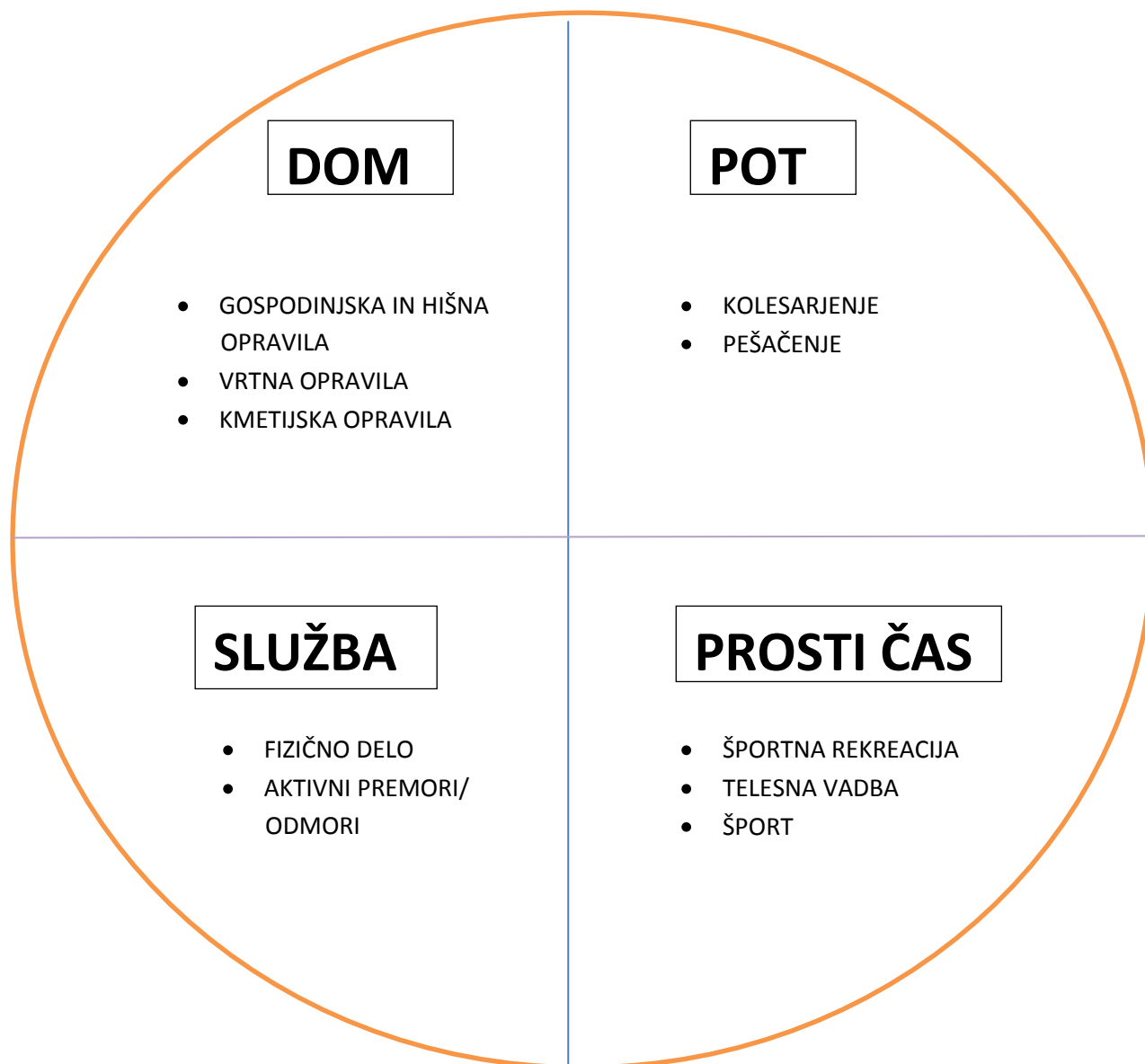
- Premislite, katere aktivnosti so vam všeč in bi jih želeli preizkusiti. Zapišite jih (poskusite zapisati več kot eno aktivnost):

- Zmanjšajte vaš skupni čas sedenja tako, da dolgotrajno sedenje čim večkrat prekinete z aktivnostjo (med delom v službi večkrat vstanite, se pretegnite, sprehodite, lahko naredite nekaj vaj mimogrede)
- V svojo vsakodnevno rutino poskušajte uvesti čim bolj aktiven življenjski slog (npr. namesto dvigala uporabite stopnice, do bližnjih opravkov pojdite peš in ne z avtom, izstopite eno avtobusno postajo pred vašim ciljem in prehodite preostalo razdaljo,...)
- Načrtujte svojo TD tako kot katerikoli drug opravke. Čas, ki bi ga radi namenili za TD zapišite na vidno mesto ali v koledar.
- Začnite z načrtovanjem 10 minut TD na dan (npr. pojdite na kratek 10 min sprehod med odmorom za malico na delu)

- Sčasoma poskusite načrtovati še dodatnih 20 min TD na dan (npr. popoldan ali zvečer pojdite na energičen sprehod s člani družine, prijatelji ali psom).

ŠTIRI DOMENE (priložnosti, okolja)

ZA IZVAJANJE TELESNE DEJAVNOSTI



MOJ OSEBNI NAČRT TELESNE DEJAVNOSTI

_____ (ime in priimek) sem se odločil/a, da bom **spremenil/a** svoje **gibalne navade**. Začel/a bom postopno, in za začetek izbral/a **dve do tri spremembe**.

ODLOČITEV (Napišite konkretno spremembo, ki jo nameravate uvesti.)	DATUM
POVEČANJE KOLIČINE TELESNE DEJAVNOSTI NA TEDEN.	
POVEČANJE KOLIČINE VSAKODNEVNE TELESNE DEJAVNOSTI.	
POVEČANJE INTENZIVNOSTI TELESNE DEJAVNOSTI.	
UVEDBA PEŠAČENJA V SVOJ VSAKDAN.	
NADOMESTITEV DELA ČASA SEDENJA Z GIBANJEM.	
NADOMESTITEV VOŽENJ Z AVTOM Z VOŽNAMI S KOLESOM.	
IZKORIŠČANJE VSAKE PRILOŽNOSTI ZA HOJO PO STOPNICAH.	
DOSLEDNO IZVAJANJE MAVRIČNEGA PROGRAMA HOJE.	
REDNO IZVAJANJE NAUČENIH IN IZBRANIH VAJ V DELAVNICI.	
REDNO IZVAJANJE DRUGE TELESNE VADBE ALI REKREACIJE.	
REDNO TESTIRANJE SVOJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI.	

O svoji odločitvi bom obvestil/a (izberite eno osebo):

- ❖ Partnerko/partnerja: _____
- ❖ Prijatelja/prijateljico: _____
- ❖ Sodelavca/sodelavko: _____
- ❖ Starše: _____
- ❖ Družinskega člana(e): _____
- ❖ Osebnega zdravnika: _____

V spodnjo tabelo napišite, **KAKO BOSTE DOSEGALI ZASTAVLJENE SPREMEMBE V GIBALNIH NAVADAH V RAZLIČNIH OKOLJIH** oziroma **ob različnih priložnostih**.

DOMA

NA POTI

NA DELOVNEM MESTU

V PROSTEM ČASU

Podpis izvajalca delavnice:

Podpis udeleženca/ke delavnice:

Datum:

Datum:

KAKŠNE MOŽNOSTI VAM PONUJA VAŠE OKOLJE ?

Ste opazili, kako se čedalje več govori o aktivnem življenjskem slogu?

Morda ste opazili, da so v vašem okolju uredili nove sprehajalne poti, morda novo kolesarsko stezo. Športna društva in ostali ponudniki organizirane telesne vadbe rastejo kot gobe po dežju. Morda izkoristite ponudbe v vaši bližini in preverite kakšne aktivnosti vam ponujajo. Nekatera društva ponujajo tudi brezplačne programe telesne vadbe!

Imate katero od kroničnih bolezni? Potem se lahko včlanite v eno izmed društev kroničnih bolnikov Slovenije (npr. koronarno društvo, društvo diabetikov, društvo za osteoporozo,...). Izkoristite njihovo ponudbo organizirane in vodene vadbe za njihove člane in ostalo podporo pri obvladovanju vaše kronične bolezni.

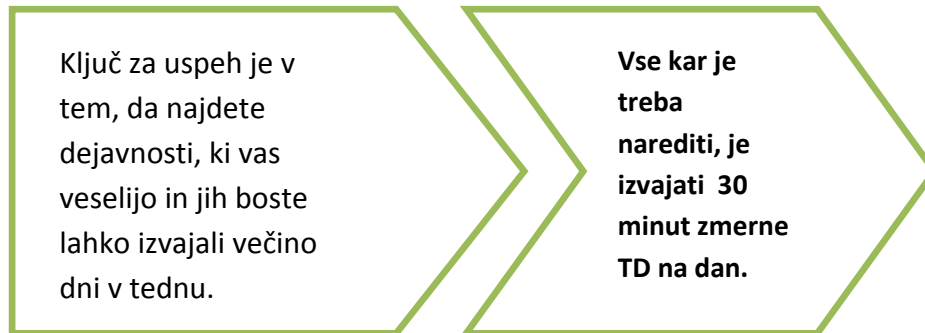


Povprašajte vodjo delavnice »Gibam se« po seznamu lokalnih ponudnikov vodenih vadb in organizirane telesne dejavnosti v vašem lokalnem okolju.

Tudi med **delovnim časom** naj bo skrb za zadostno TD del vašega vsakdana. Pozanimajte se, ali imate na delovnem mestu že organizirano vadbo za zaposlene, morda lahko izkoristite priložnost in celo sami organizirate skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu. Poskusite tako:

- Na delovnem mestu izvajajte aktivne odmore, namenjene gibanju in izvedbi izbranih vaj;
- Prilagodite si delovno mesto, da bo udobno in zdravo (višina mize, ustrezen stol,...);
- Poskusite prekinjati dolgotrajno sedenje z vstajanjem. Izkoristite priložnost za čim pogostejše vstajanje tudi na sestankih, tako lahko v skupini naredite nekaj več za svoje zdravje;

- Poskusite izpeljati aktivne sestanke, kjer lahko službene zadeve razpravljate med hojo po bližnji okolici;
- Začnite delovni dan z razteznimi vajami (vaje lahko izvajate v skupini ali individualno).

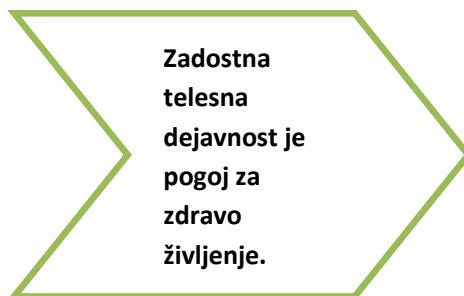


STE PRIPRAVLJENI NA ZAČETEK ?

Vseeno bodite previdni če imate:

- ✓ težave s srcem
- ✓ visok krvni tlak
- ✓ nepojasnjene bolečine v prsnem košu
- ✓ vrtoglavico ali slabost
- ✓ bolečine v kosteh ali sklepih, ki se pri TD ali gibanju še povečujejo.

Če ste poleg naštetih težave še kronični bolnik ali vas skrbi, da bi zaradi povečane telesne dejavnosti ogrozili svoje zdravje, se o količini in ustreznosti TD posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, fizioterapevtom ali referenčno medicinsko sestro.



NAČRT

Sedaj je čas za pripravo bolj poglobljenega načrta. Morda ste si ob prebiranju do sedaj predstavljenih vsebin načrt že izdelali. V tem primeru lahko preverite ali je načrt ustrezen, sicer pa vam lahko pomagamo pri njegovi izdelavi.

Eno izmed uporabnih orodij pri oblikovanju vašega lastnega načrta za telesno dejavnost je model **SMART** (slo. bister).

Kratica izhaja iz angleških besed:

- *Specific* (cilj je jasno opredeljen),
- *Measurable* (merljiv),
- *Attainable* (dosegljiv),
- *Relevant* (pomemben),
- *Time-framed* (časovno umeščen).

Ko pripravljate načrt telesne dejavnosti **oblikujte tako kratkoročne kot dolgoročne cilje.**

V pomoč vam je lahko naš primer:

Kratkoročni cilj	Dolgoročni cilj
Vsak dan bom redno telesno dejaven.	S telesno dejavnostjo si bom v enem letu znižal krvni tlak.

Če želite osvojiti cilj, morate zaupati vase in verjeti vašim sposobnostim!

ZA ZAČETEK NI NIKOLI PREPOZNO

150 min zmerne TD na teden oziroma 30 min zmerne TD na dan večino dni v tednu, se vam morda zdi ogromno v tem trenutku, še posebej, če ste bili do sedaj neaktivni. Zato vam svetujemo, da začnete počasi. **Sledite našemu načrtu kako postati redno telesno dejavni v 3 korakih.**

1.KORAK: PREVENTIVNI PREGLED PRI OSEBNEM ZDRAVNIKU

Če ste nedejavni, oziroma dalj časa niste bili telesno dejavni, se naročite na pregled pri vašem osebnem zdravniku. Še posebej bodite pozorni, če ste kronični bolnik. Povejte osebnemu zdravniku, da želite postati aktivni. Svetoval vam bo, kako postati telesno dejaven, ne da bi pri tem ogrozili vaše zdravje.

Če ste telesno dejavni, vendar ne redno, oziroma dvomite v vaše sposobnosti, se obrnite na vam najbližji center za krepitev zdravja (CKZ) (v vašem zdravstvenem domu). Vodja CKZ-ja vam bo svetoval glede vaše vključitve na testiranje telesne pripravljenosti. Na samem testiranju boste dobili tudi več informacij o vaših zmožnostih in omejitvah oziroma kam se lahko vključite, če želite postati redno telesno dejaven.

2. KORAK: POIŠČITE DEJAVNOSTI, KI VAS VESELIJO

Pomislite na dejavnosti, ki vas veselijo. Morda si že več časa želite preizkusiti kakšno posebno telesno vadbo? Odločite se in se še ta teden odpravite na vadbo. Lahko pa začnete s hojo. Začnite počasi in zmerno s takšno intenzivnostjo, da se nekoliko zadihate.

3. KORAK: AKCIJA !

Za začetek si **izberite eno izmed možnosti**, v enem ali vsakem razdelku (doma, delovno mesto, na poti, prosti čas), ki vam jih ponujamo v vaji KROG TELESNE DEJAVNOSTI. Aktivnosti izberite tako, da boste skupaj telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno, vsaj 5 krat tedensko.

V pomoč so vam lahko ti primeri:

Izvajal/-a bom 10 minut hitre hoje, 3 krat dnevno na delovnem mestu in doma vsaj 5 krat tedensko. Med vikendom bom poskusila s hitro hojo v skupnem obsegu 30 min.

Počasi bom povečal/-a svojo TD iz 5 min na 30 min na dan. Pri tem bom pozoren/-a da bom v venem kosu dejaven/-a vsaj 10 min. V svoj vsakdan bom vpeljal/-a nekaj vsakodnevnih aktivnosti, ki podpirajo aktiven življenjski slog, kot npr. namesto dvigala bom uporabil/-a stopnice, do bližnjih opravkov (trgovina, pošta, banka,...) bom pešočil/-a, pri vožnji z avtobusom bom izstopil/-a eno postajo prej...

Vaše odločitve se boste lažje držali, če si **izberite dan**, s katerim boste začeli izvajati strategijo za povečanje telesne dejavnosti. Da vam bo lažje izberite:

-katerikoli dan v naslednjem mesecu

-izberite dan, ki za vas ni preveč stresen, tako boste lahko kontrolirali spremembo

- v pomoč pri opominjanju na redno telesno dejavnost so vam lahko priložene nalepke, ki si jih nalepite na vidno mesto (npr. na računalnik v službi, doma na hladilnik, v avto,...). Opominjale vas bodo, da boste vsak možen trenutek izkoristili za aktivnost, dokler vam redna telesna dejavnost ne postane navada.

Vašega plana se boste lažje držali, če si boste za telesno dejavnost vsak dan **rezervirali čas**. Načrtujte telesno dejavnost tako, kot načrtujete vsako drugo obveznost.

Pri analiziranju sedanjega stanja vam bo v pomoč **izpolnjevanje dnevnika telesne dejavnosti**. Za vsak dan posebej si napišite katera je bila vaša načrtovana aktivnost in katera izvedena aktivnost. Napišite tudi koliko časa ste aktivnost izvajali in kako intenzivno. Pisanje dnevnika vas bo motiviralo za vsakodnevno vadbo in vam bo pomgalo, da bolje spoznate sebe in svoje ovire

za redno telesno dejavnost.

DNEVNIK TEDENSKE TELESNE DEJAVNOSTI (glede na osebni načrt)

TEDEN ŠT.: _____

	NAČRTOVANA telesna dejavnost (TD) <i>(Navedite povzetek iz osebnega načrta za TD.)</i>	IZVEDENA TD <i>(Navedite tudi, če ste namesto načrtovane, izvedli kakšno drugo TD.)</i>	INTENZIVNOST izvedene TD <i>(nizka, zmerna, visoka)</i>	ČAS TRAJANJA izvedene TD <i>(Zaokrožite na 10 minut.)</i>	OVIRE <i>(Navedite vzroke in/ali težave za morebitno telesno nedejavnost.)</i>
PONEDELJEK					
TOREK					
SREDA					
ČETRTEK					
PETEK					
SOBOTA					
NEDELJA					

NADOMESTNO VEDENJE

Predstavljajte si običajen delovni dan. Popoldne ste nameravali iti na daljši sprehod, v telovadnico,...

V službi gora dela, doma opravljanje in obremenitve vaše družine. Zaradi tega občutite napetost in ste pod stresom.

Poskušajte zapisati dogodek, ki vas **odvrne od redne telesne dejavnosti**. Nato zapišite, kakšno je vaše **vedenje zaradi tega dogodka**. Nadalje razmislite, kakšne so **posledice tega vedenja**. Na koncu poskušajte poiskati **nadomestno vedenje** na isti dogodek, ki pa **vključuje telesno dejavnost**.

Pomagajte si z našim primerom:

DOGODEK	VEDENJE	POSLEDICE	NADOMESTNO VEDENJE
Doživim stres v službi.	Zbit sem, utrujen. Doma obsedim na kavču.	Občutek krivde.	Takoj ko pridem iz službe, grem na kratek sprehod s svojo družino.

S pomočjo spodnje tabele si pripravite načrt za »krizne situacije«. Zapišite možne situacije in ustrezne rešitve. Priporočamo, da si seznam namestite na vidno mesto.

Namesto...	Bom...
posedanja na kavču.	naredil vaje mimogrede.

IZVAJANJE IN VZDRŽEVANJE REDNE TELESNE DEJAVNOSTI

Opažate da

- ✓ je telesna dejavnost postala vaša vsakdanja rutina ?
- ✓ zlahka opravite **150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden** (pri tem imejte v mislih, da omenjeno količino lahko opravite na primer 5 krat na teden-zmerno telesno dejavnost in 3 krat na teden visoko intenzivno telesno dejavnost).
- ✓ iščete možnosti, kako bi še povečali svojo telesno dejavnost ?
- ✓ ste predani cilju da boste ostali redno telesno dejavni.

Čestitamo za vaš napredek in doseženo stopnjo spremembe! Kljub vsemu pa bi vas radi opozorili, da sprememba še ni zakoreninjena v vaš življenjski stil. Zelo hitro se vam lahko zgodi, da ponovno postanete telesno neaktivni. Zato vam svetujemo nekaj strategij, s katerimi boste to preprečili.



Če opažate, da imate večkrat težave z negativnimi mislimi, in spet razmišljate zakaj naj bi sploh bili telesno dejavni, prelistajte teoretični del priročnika. Ponovno preglejte vaš seznam koristi, ki jih prinaša redna telesna dejavnost na strani 12. Vajo lahko ponovite in morda dodate še kakšno korist za vaše zdravje. Tako boste ponovno okrepili svojo namero.

Če zlahka opravite priporočeno količino telesne dejavnosti za zdravje (150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden) lahko začnete razmišljati, da bi povečali količino telesne dejavnosti.

Če priporočene količine ne dosegate, se pred načrtovanjem napredka prepričajte, da zmorete doseči priporočeno količino telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in jo nekaj tednov tudi vzdržujte.

KAR TAKO NAPREJ

Če ste bili redno telesno dejavni oziroma ste se zmerno gibali najmanj osem tednov zaporedoma, boste od tega že občutili telesne koristi. Po tem času bo postala vaša telesna dejavnost vsakdanji del vašega življenja, s čimer boste gotovo zelo zadovoljni in boste s tem nadaljevali.

Povečanje količine telesne dejavnosti

Da bi dosegli povečanje količine telesne dejavnosti morate preprosto še več in še bolj vaditi. Naj gre za hojo, tek, plavanje ali kolesarjenje, **povečati boste morali razdaljo in intenzivnost dejavnosti**. Pri tem vedno opazujte svoje telo.

MERJENJE FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA

Med vadbo **frekvenco srčnega utripa izmerimo tako**, da s sredincem in kazalcem ene roke otipamo srčni utrip na notranji strani zapestja ali na vratni žili, v času šestih sekund preštejemo število udarcev in dobljeno število pomnožimo z deset. Frekvence srčnega utripa ne merimo s palcem, ker ima svoj lasten utrip in nas lahko zavede pri dobljenem rezultatu. Pritisk na arterijo (žilo) ne sme biti premočan, saj lahko to ustavi prekrvitev, upočasni frekvenco srčnega utripa in povzroči vrtoglavico ali omedlevico.

Frekvenco srčnega utripa merimo vsaj enkrat med ali po aerobnem delu, da preverimo, ali smo aerobni del izvedli znotraj želenega ciljnega območja frekvence srčnega utripa. To je še posebno priporočljivo na začetku vadbenega obdobja, dokler ne pridobimo občutka o tem, na kakšni stopnji intenzivnosti vadimo.

Povprečne vrednosti srčnega utripa znotraj ciljnih območij so za posamezne starostne skupine izračunane v spodnji preglednici. Spodbudite vodjo delavnice, da postavi/ obesi tovrstno in dovolj veliko preglednico na vidno

mesto, zato da lahko sproti preverite, če vadite znotraj zelenega ciljnega območja.

STAROST (leta)	NAJVEČJI SRČNI UTRIP (FSUmax) (udarci na minuto)	CILJNO OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA ZA URAVNAVANJE TELESNE MASE (60–70 % FSUmax)	CILJNO OBMOČJE SRČNEGA UTRIPA Z NAJVEČJIM UČINKOM NA SRČNO-ŽILNI SISTEM (70–80 % FSUmax)
20	200	120–140	140–160
25	195	117–136	136–156
30	190	114–133	133–152
35	185	111–129	129–148
40	180	108–126	126–144
45	175	105–122	122–140
50	170	102–119	119–136
55	165	99–115	115–132
60	160	96–112	112–128
65	155	93–108	108–124
70	150	90–105	105–120

Preglednica 1: Povprečne vrednosti srčnega utripa znotraj ciljnih območij

Če želimo natančneje ugotoviti svoj ciljni srčni utrip pri želeni intenzivnosti vadbe, uporabimo **Karvoneno** formulo. Od največje frekvence srčnega utripa (FSUmax) odštejemo frekvenco srčnega utripa v mirovanju (FSUmir), dobljeno vrednost pomnožimo z odstotkom zelene intenzivnosti vadbe in ji prištejemo frekvenco srčnega utripa v mirovanju po enačbi:

$$\text{FSU} = (\text{FSU}_{\text{max}} - \text{FSU}_{\text{mir}}) \times \% \text{INT} + \text{FSU}_{\text{mir}}$$

FSU_{mir} izmerimo zjutraj pred vstajanjem iz postelje, tako da preštejemo število utripov srca v eni minuti. FSU_{max} izračunamo tako, da od števila 220 odštejemo leta starosti.

Vsak posameznik je drugačen in zato morate sami poskrbeti, da vadite znotraj svojega ciljnega območja srčnega utripa. Če je med vadbo dosežena frekvenca srčnega utripa, ki je višja od ciljne, je potrebno v gibanje vložiti manj energije, zmanjšati delo zgornjih in spodnjih okončin ali zmanjšati intenzivnost (napor), da se frekvenca zniža in doseže želeno vrednost. Če je frekvenca srčnega utripa nižja od ciljne, je priporočljivo povečati hitrost gibanja, odločneje izvajati gibe z okončinami (rokami in nogami) ali povečati napor z uporabo vadbenih pripomočkov.

Najbolj natančno (objektivno) določanje frekvence srčnega utripa in ciljnega območja vadbe je mogoče **z uporabo merilniki srčnega utripa**.

OCENJEVANJE POČUTJA IN NAPORA

Intenzivnost vadbe lahko ocenimo in spremljamo tudi z ocenjevanjem počutja in napora vadečih. Izmed subjektivnih načinov ocenjevanja intenzivnosti vadbe je najbolj znana **Borgova lestvica** (Rating of Perceived Exertion – RPE). Švedski psiholog je na osnovi meritev in počutja, ki so ga merjenci izrazili med vadbo, izdelal sledečo preglednico:

KAKO SE POČUTIM MED VADBO	OCENA FREKVENCE SRČNEGA UTRIPA	OCENA % FSU _{max}
brez napora	6	
zelo zelo lahko	7	
zelo lahko	9	
še lahko	11	60 % FSU _{max}
že težko	13	70 % FSU _{max}
težko	15	80 % FSU _{max}
zelo težko	17	
zelo zelo težko	19	
največji napor	20	

Preglednica 2: Borgova lestvica – ocena frekvence srčnega utripa

Metoda je lahka za uporabo, a ne najbolj natančna. Ocenite svoje počutje in napor med vadbo ter številčno oceno frekvence srčnega utripa pomnožite z deset, da dobite približno vrednost dejanske frekvence srčnega utripa med vadbo.

O intenzivnosti obremenitve lahko **sklepamo** tudi **po** nekaterih **zunanjih znakih**: barva kože (npr. pretirana rdečica), pretirano znojenje, izgubljanje pozornosti, slabša koordinacija gibov, težko dihanje, pomanjkanje zraka, bolečina, slabost, vrtoglavica, motje srčnega ritma,...

Zaznavanje napora se pri posameznikih razlikuje. Upoštevati moramo, da slabo telesno pripravljene ljudi veliko prej dosežejo povišan srčni utrip in so tudi veliko prej utrujeni. Za realno oceno lastnega napora je potrebnih kar nekaj izkušenj. Ta metoda nas **spodbuja k občutenju telesa** med vadbo in **ozaveščanju počutja**.

OPAZUJTE SVOJE TELO...

Najboljši pokazatelj tega, kako intenzivno vadite je vaš **srčni utrip**-višji kot je, bolj intenzivno vadite. Prav tako je koristno, če za ocenjevanje napora upoštevate tudi **druge telesne znake**, ki se pokažejo na določeni stopnji TD. Z njimi se lahko prepričate, da je intenzivnost vaše telesne dejavnosti dovolj velika, da vam prinaša koristi za zdravje, obenem pa ga ne ogroža.

Prepričajte se, da:

- ✓ Vaše srce bije hitreje kot sicer, vendar ne »divja«;
- ✓ Je vaše dihanje globlje in hitrejše kot sicer, vendar ni nenadzorovano;
- ✓ Vam je toplo, rahlo se potite;
- ✓ Čutite, da bi dejavnost zlahka, ne da bi se ustavili, nadaljevali še 15-20 minut.

NAJ VELJA PRAVILO...

Intenzivnost vaše vadbe je za vas primerna, če se med njo lahko pogovarjate. **Govorni test** pomeni, da ste med telesno dejavnostjo sposobni spregovoriti do 5 besed brez prekinitve (ali lovljenja sape). Taka vadba je primerna. Če ne morete spregovoriti 2-3 besed, ne da bi vdihnili, vadite preveč intenzivno. Če pa lahko med vadbo požete, pa je intenzivnost, s katero vadite premajhna.

DIHANJE ZA ZDRAVJE

Pravilno dihanje je eden od temeljev zdravega načina življenja. Vsakodnevno izvajanje počasnega, globokega in enakomernega dihanja prispeva h krepitvi in ohranjanju našega zdravja in vitalnosti, saj je le tako telo dobro preskrbljeno s kisikom.

Dihanje pravzaprav pomeni izmenjavo plinov med živo celico in okoljem. S pomočjo dihanja iz zraka preko **vdih**a (inspiririja, vsesavanja zraka v pljuča) prejemamo kisik in v zrak preko **izdih**a (ekspiririja, izstisa zraka iz pljuč) odvajamo ogljikov dioksid.

Glavne **dihalne mišice** so:

- **trebušna prepona (diafragma)** in
- **zunanje medrebrne mišice.**

Med osnovne **tehnike dihanja** uvrščamo:

- **trebušno (globoko) dihanje** ali dihanje s trebušno prepono,
- **prsno** ali pljučno **dihanje in**
- **apikalno dihanje** ali dihanje z vršički pljuč.

Lahko pa tudi **kombiniramo osnovne tehnike dihanja** med seboj npr. z **ustnično priporo** in izgovarjanjem črke S ali Š skozi izdih.

Pravilen dihalni vzorec je osnova zdravega življenja in gibanja. S tem izrazom opredeljujemo **aktiven vdih skozi nos** ter **podaljšan in sproščen izdih skozi usta** (v razmerju **vdih:izdih = 1:2**).

Dihalne vaje so namenjene zdravim ljudem za izboljšanje ventilacije pljuč, kar pomeni boljšo oskrbo s kisikom. **Za bolnike pa predstavljajo preventivo**, ki bi jih lahko zavarovala pred infekcijami in drugimi pljučnimi obolenji.

Vaje v dihanju pa so namenjene izključno pljučnim bolnikom, s katerimi želimo:

- povečati raztegljivost prsnega koša in s tem izboljšati globalno respiratorno ventilacijo,
- ponovno naučiti bolnika pravilnega dihanja, ki se je med boleznijo iztirilo,
- sprostitvev dihalnih mišic (zelo pomembno pri astmi) in povečati zmogljivost mišic,
- boljša zasičenost s kisikom, in s tem povečati sposobnost obvladovanja zadihanosti,
- izboljšati predihanost pljuč s tem preprečevanje infekcij,
- izboljšati kakovost življenja bolnikov.

V procesu povečanja ravni telesne dejavnosti in gibalnih navad je za dobro počutje in zdravje zelo pomembno **(začeti) izvajati dihalne vaje redno oziroma vsak dan**. Po potrebi pa tudi vaje v dihanju (pri pljučnih bolnikih).

NAČRTOVANA TELESNA DEJAVNOST

Mogoče boste k svoji občasni telesni dejavnosti (npr. hoji) želeli dodati še strukturirano vadbo, kot npr. aerobno vadbo, vaje za mišično moč, izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.

Pomembno je, da se pred začetkom te vrste vadbe posvetujete z vodjem delavnice Gibam se, oziroma z strokovnjakom, ki te vaje pozna ali vadbo vodi. Vedno pazite da se pred telesno dejavnostjo dobro ogrejete. Za več informacij kako preprečiti poškodbo med vadbo si ponovno preberite poglavje z napotki za varno vadbo na strani 5.

URAVNOTEŽENA VADBA

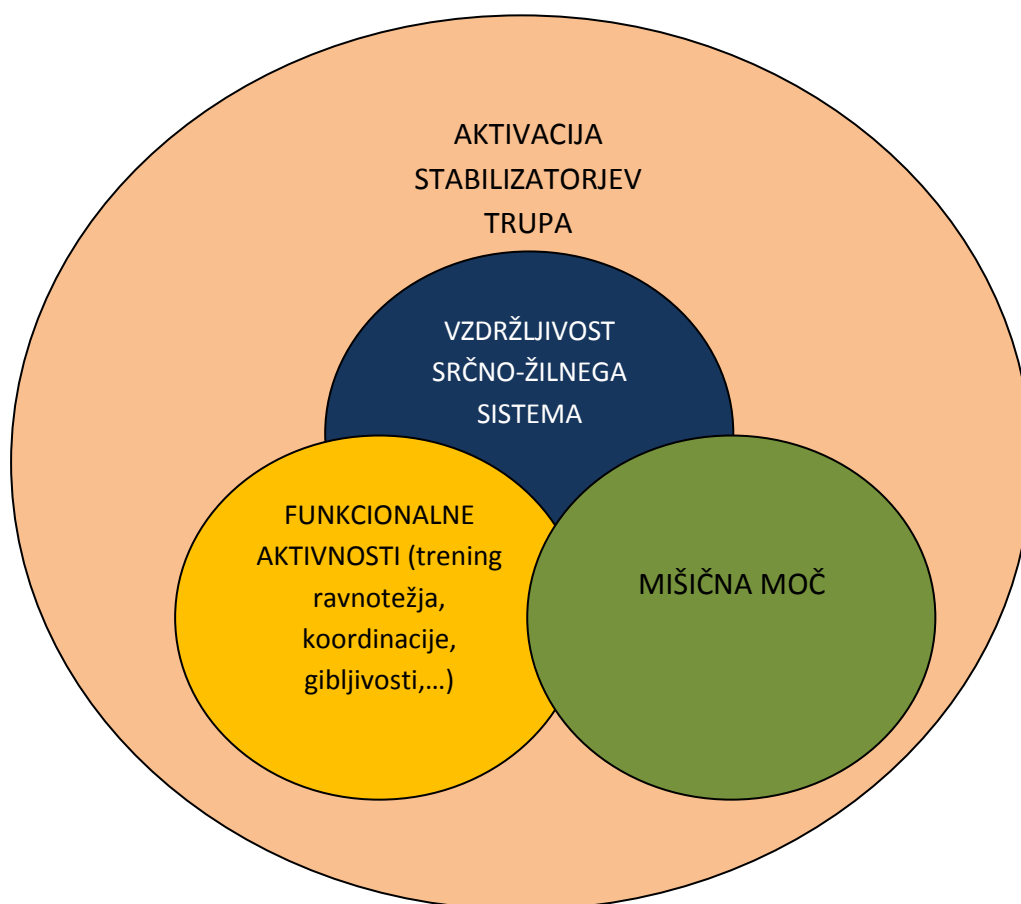
Uravnotežena vadba pomeni, da naj bi posameznik za varovanje in krepitev srca, ožilja in dihal ter mišično-skeletnega zdravja izvajal **50 odstotkov vaj za vzdržljivost** (aerobno zmogljivost), **25 odstotkov vaj za moč** (krepitev mišic) in **25 odstotkov vaj za gibljivost** (boljšo razteznost). V pomoč pri načrtovanju uravnotežene vadbe vam je **piramida telesne dejavnosti**.



VADBA ZA STABILIZACIJO

Glavna naloga mišic trupa je telesu zagotoviti stabilnost, da lahko ohrani pokončno držo ob delovanju različnih sil, ki delujejo na telo med gibanjem. Stabilen trup je osnova, da mišice rok in nog lahko izvajajo učinkovito in varno gibanje brez nepotrebnega stresa na hrbtenico.

Vadba za izboljšanje stabilizacije trupa je zato najbolj osnovna in zagotavlja varno izvajanje, katerekoli specifične vadbe (vadba za moč, vzdržljivost, ravnotežje,...).



AEROBNA VADBA - VADBA ZA VZDRŽLJIVOST SRCA, OŽILJA IN DIHAL

Vzdržljivost označuje sposobnost telesa, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to dejavnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost.

Aerobne vaje so ponavljajoče, ritmične in dinamične vaje velikih mišičnih skupin, ki vplivajo na **povečanje vzdržljivosti srca, ožilja in dihal** (npr. hitra hoja, tek, kolesarjenje).

Za vaše zdravje je v redno telesno dejavnost priporočljivo vključiti vsakodnevno aerobno vadbo. Priporoča se izvedba **zmerno intenzivne telesne dejavnosti** v skupnem trajanju **vsaj 150 minut na teden** (npr. 5 dni na teden vsaj 30 minut dnevno, opravljenih v enem kosu ali razdeljenih na enote, dolge vsaj 10 minut) ali **visoko intenzivne telesne dejavnosti** v skupnem trajanju **vsaj 75 minut na teden** (npr. 3 dni v tednu po 25 minut na dan). Posamezna **aerobna telesna dejavnost naj ne bo krajša od 10 minut skupaj**.

VADBA ZA MIŠIČNO MOČ

Mišična moč je sposobnost mišice, da opravi delo (je rezultat nasprotovanja sili in razdalje njenega premagovanja). Mišična moč je odvisna predvsem od fiziološkega preseka mišice (vsota presekov posameznih mišičnih vlaken). Zato **“debelejša” mišica je tudi bolj “močna”** (proizvaja lahko večjo silo).

Vrste mišične moči:

- **MAKSIMALNA MOČ**: je sposobnost mišično-živčnega tkiva, da uspešno nasprotuje zelo velikim zunanjim silam vsaj enkrat (veliko breme, velik odpor).
- **HITRA MOČ**: je sposobnost mišičnega tkiva, da s kar najhitrejšim krčenjem premaga razmeroma velike zunanje sile. Gre torej za kombinacijo dveh psihomotoričnih sposobnosti: moči in hitrosti. Hitra moč se kaže na dva načina: v hitri izvedbi manjšega števila ponovitev ali v hitrosti gibov, ki se ponavljajo za kratek čas (šprint) in v enkratnih neponavljajočih gibih (skok, met).
- **VZDRŽLJIVOSTNA MOČ**: je sposobnost mišično-živčnega tkiva, da kar najdlje premaga razmeroma velike zunanje sile. Gre torej za kombinacijo moči in vzdržljivosti. (tek, kolesarjenje, plavanje, veslanje...).

Za vaše zdravje je v redno telesno dejavnost priporočljivo vključiti **2 krat tedensko vaje za krepitev večjih mišičnih skupin** (noge, boki, trup, ramena in roke). Vadba za mišično moč časovno ni opredeljena. Priporoča se, da ponovitve izvajate toliko časa, dokler niste več sposobni narediti gladke, neprekinjene ponovitve vaje (k eni ponovitvi vaje štejemo npr. dvig in spust telesa ali bremena). Za doseganje učinkov za zdravje **naredite z vsako mišično skupino 10-12 ponovitev v 2-3 setih vaj**.

Vadba za mišično moč je primerna za odrasle vseh starosti, saj **izboljšuje splošni mišični tonus in krepí mišice, ki skrbijo za pravilno in lepo držo**. Prav tako naše telo porabi več kalorij le za osnovne življenjske funkcije (npr. dihanje, bitje srca, mirovanje), če je zgrajeno iz večje količine mišic kot maščobe.

Z boljše učinke na zdravje je potrebno izvajati **različne vrste mišičnih krčenj (dolga in kratka krčenja, napenjanje mišic brez vidnega giba** (statične ali izometrične vaje), **krčenje mišic skozi gibanje** (dinamične vaje), kjer 1-krat ista mišica/mišična skupina opravi **pozitivno** (koncentrično) drugič spet **negativno** (ekscentrično) **mišično delo**).

Ustrezno oblikovan in doziran program za krepitev mišic neposredno **vpliva tudi na izboljšanje naše kostne gostote**. To je še posebej pomembno pri ljudeh v starosti nad 65 let, saj zmanjšuje možnost za nastanek osteoporoze in upada mišične moči in splošne zmogljivosti (starostna osteopenija).

VADBA ZA IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA

Ravnotežje je sposobnost telesa, da v mirovanju (**statično ravnotežje**) ali med gibanjem (**dinamično ravnotežje**) vzdržuje telo v ravnovesju in stabilno.

Ravnotežje je največje, kadar telo vzdržuje svoj center gravitacije nad bazo opore.

VADBA ZA POVEČANJE GIBLJIVOSTI

Gibljivost je sposobnost telesa, da premika sklep ali del telesa brez težav in bolečine skozi velik obseg giba.

Gibljivost je odvisna od večih dejavnikov (oblika sklepa, prožnost mišično-vezivnega tkiva, starost, spol, temperatura, čas dneva...).

Gibljivost doseže največjo vrednost med 15. in 16. letom, nato se postopoma zmanjšuje. Značilno zmanjšanje gibljivosti nastopi zaradi starostnih sprememb po 50. letu.

Običajno **delimo vaje za gibljivost** na **vaje za razgibavanje** (dinamične vaje) in **vaje za raztezanje** (pasivno, aktivno raztezanje).

Pomen gibljivosti

- Manjša gibljivost negativno vpliva na razvoj moči, hitrosti, koordinacije in vzdržljivosti.
- Pri manjši gibljivosti so poškodbe pogostejše.

VADBA ZA IZBOLJŠANJE KOORDINACIJE

Koordinacijo telesa določajo natančnost giba, hitrost giba in jakost s katero je gib izveden.

Vadba za izboljšanje koordinacije je sestavljena iz vaj, ki **povečujejo usklajenost telesnih segmentov**. K vadbi za izboljšanje koordinacije prištevamo ples, vodeno skupinsko vadbo, funkcionalno vadbo za izboljšanje ciljanih dnevnih aktivnosti,...

Če ste starejši od 65 let je za vaše zdravje priporočljivo, da v redno telesno dejavnost vključite tudi **2-3 krat tedensko vaje za povečanje mišične moči in gibljivost** ter **3 krat tedensko vaje za ravnotežje in koordinacijo**. Te sklope vadbe skupaj poimenujemo tudi **VADBA ZA PREPREČEVANJE PADCEV**.

Vir: vse definicije in slike povzete po Kisner C, Colby LA, 2012. Therapeutic exercise: foundations and techniques. F. A. Davis Company, Philadelphia.

V tem trenutku, bi vam radi pomagali pri izdelavi načrta spremljanja in ugotavljanja sprememb glede vaše telesne zmogljivosti in gibalnih navad. V pomoč naj vam bo tabela za ugotavljanja sprememb glede vaše telesne zmogljivosti in gibalnih navad. Tabelo ustrezno izpolnite. Redno spremljajte napredek, posebno pozornost namenite področju, kjer ne napredujete.

VAJE MIMOGREDE

Vaje mimogrede imenujemo **preproste oblike telesnih dejavnosti** (npr. pešačenje in kolesarjenje v transportne namene, izvajanje gospodinjskih/hišnih in vrtnih opravil, korakanje na mestu, počepanje, vsedanje in vstajanje) in **preproste sklope telesnih vaj** (preproste dihalne, raztezne, aerobne vaje ali vaje za razgibavanje in krepitev mišic), ki ji lahko **izvajamo vsak dan in ob različnih priložnostih** (doma, na poti, v službi in prostem času).

Za pozitiven učinek na zdravje, jih je potrebno izvajati v sklopih po **vsaj 10 minut skupaj** in ob **vzdrževanju fiziološke telesne drže** (vključno z aktivacijo osnovnih stabilizatorjev trupa) ter ob **upoštevanju pravilnega vzorca dihanja**.

Med vaje mimogrede štejemo tudi izvedbo **10.000 korakov na dan**, ki jih najlažje **izmerimo** s pomočjo **pedomera** (merilca korakov), in izvedbo **aktivnih odmorov** (premorov) **na delovnem mestu** ali **doma** (npr. **prekinemo sedenje** med: sestankom, delom za računalnikom, branjem, telefoniranjem, gledanjem televizije, in ga **nadomestimo s preprostimi vložki gibanja**).

POČITEK, SPANJE IN REGENERACIJA

Predpogoj zdravega aktivnega življenjskega sloga je dober in zadosten počitek, čas v katerem se telo naspi in regenerira. **Počitek je nujen za ohranjanje človekovega zdravja in preživetja.** Čas za počitek je nujno potreben, da si telo odpočije: obnovi energijo in normalizira okolje, v katerem lahko vse telesne celice nemoteno delujejo naprej.

Regeneracija je proces, ki v celicah steče med počitkom in **povzroči popolno funkcionalno obnovo poškodovanih tkiv v prvotno stanje.** Tako se **celice obnovijo in znebijo odvečnih presnovkov,** ki so nastali med dejavnostjo telesa. Ti celice obremenjujejo in motijo pri nadaljnjih aktivnostih.

Spanje je proces, v katerem je telo nedejavno in počiva. Med osvežilnim in krepčilnim in spanjem potekajo procesi na različnih ravneh:

- telesni: mišično-kostni, centralno živčni, srčno-žilni, dihalni, hormonski in imunski ravni;
- umski (spominske spremembe);
- socialni in duhovni.

V tem času se **tkiva obnovijo in naberejo energijo,** zaradi česar se človek zbudi spočit in poln energije. Spanje se ponavlja v človeku lastnih ciklih (cirkadiani ritem) in ohranja njegovo ravnovesje in zdravje. Med dobrim spancem se zvrsti več različnih faz spanja, med katerimi se navadno ne zavedamo svoje okolice. Zadosten spanec je odvisen od človekove starosti, spola, utrujenosti, primernosti ležišča in ostale okolice in ostalih specifičnih potreb in navad. V povprečju **potrebujemo med 6 in 9 ur spanja dnevno,** vendar je **bolj kot dolžina pomembna kakovost spanja.**

KAKO NAPREDUJEM ?

Obkrožite ustrezen odgovor.

MESEC	Sem 150 minut ZMERNO INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da <u>začnem nekoliko</u> <u>pospešeno dihati in</u> <u>se ogrejem</u> (npr. vsaj 5x na teden po 30 minut na dan ali 2x na dan po 15 minut ali 3x na dan po 10 minut).	Sem 75 minut VISOKO INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da <u>se zadiham in</u> <u>prepotim</u> (npr. 3x na teden po 25 minut na dan skupaj).	Vsaj 2x na teden izvajam VAJE ZA KREPITEV večjih mišičnih skupin.	Vsaj 3x na teden izvajam VAJE ZA RAVNOTEŽJE in KOORDI- NACIJO.	Vsaj 2x na teden izvajam VAJE ZA GIBLJIVOST.	Vsak dan izvajam VAJE ZA STABILIZA- TORJE TRUPA (vključujoč vaje za globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna ter dihanje s trebušno prepono).	Redno hodim PEŠ ali se VOZIM S KOLESOM v službo/ po opravkih.	Redno HODIM PO STOPNICAH namesto, da se peljem z dvigalom ali po tekočih stopnicah.	V prostem času PRESEDIM <u>manj kot 3</u> <u>ure na dan</u> (npr. pred TV ali računalnikom, med branjem knjig ali časopisov).
1	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
2	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
3	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE
4	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE	DA NE

OSEBNI NAČRT TELESNE VADBE

PRIIMEK IN IME: _____

Priporočamo, da si na vsakem srečanju **izberete vsaj 2 telesni vaji**, ki sta za vaše zdravje **koristni** (morda celo nujni) ter si ju **s svojimi besedami zapišete** v Osebni načrt telesne vadbe pod ustrezen sklop vaj. Izbrani **vaji** vam morata biti **všeč** in ste jih hkrati **pripravljeni izvajati redno** (po priporočilih).

Obrnite se na izvajalca delavnice, v kolikor potrebujete pomoč.

DIHALNE VAJE

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje):

- **TRAJANJE** (v minutah za vse vaje skupaj in v minutah za posamezno vajo):

- **TIP/ VRSTA** (katere dihalne tehnike in vaje; način izvajanja vaje; pripomočki: palice, trakovi, uteži, volumatiki, flutter, opora,...):

- **OPOMBE** (položaji pri izvajanju; omejitve; specifična priporočila pri KNB):

VAJE ZA GIBLJIVOST

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje):

- **TRAJANJE** (v minutah za vse vaje skupaj in v minutah za posamezno vajo):

- **TIP/ VRSTA** (za katere dele telesa; dinamične vaje za razgibavanje, vaje za raztezanje (dinamično/aktivno, statično/pasivno); način izvajanja vaje; pripomočki: palice, trakovi, opora,...):

- **OPOMBE** (položaji pri izvajanju; omejitve; ostala priporočila):

AEROBNA VADBA-

VADBA ZA VZDRŽLJIVOST srca, ožilja in dihal

- **TIP/ VRSTA** (hoja, nordijska hoja, tek, ples, kolesarjenje, plavanje, tenis, druge igre z žogo, aerobika, tek na smučeh,...):

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/ na dan):

- **INTENZIVNOST** (nizko/zmerno/visoko intenzivna):

- **TRAJANJE** (v minutah naenkrat):

- **OPOMBE** (omejitve; specifična priporočila/previdnostni ukrepi pri KNB):

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

- **POGOSTOST** (kolikokrat na teden/na dan; število ponovitev ene vaje):

- **TRAJANJE** (v minutah):

- **TIP/ VRSTA** (za katere mišice; statične in/ali dinamične vaje; premagovanje lastne mase telesa; pripomočki: uteži, elastični trakovi,...):

- **OPOMBE** (položaji pri izvajanju; odmori med vajami; omejitve; specifična priporočila/ previdnostni ukrepi pri KNB):

ALI LAHKO VPLIVATE NA UČINKE, KI JIH IMA VAŠE OKOLJE NA VAS?

Na okolje v katerem živite in na ljudi s katerimi bivate nimate vedno vpliva. Dodatna strategija, ki vam lahko pomaga vzdrževati redno telesno dejavnost je **prepoznavanje okolja**, ki vas pri vaši spremembi podpira ali vas ovira.

Svetujemo vam, da začnete **prepoznavati kraje, situacije in ljudi, ki vas ovirajo** pri nameri, da bi bili telesno dejavni. V pomoč naj vam bo nekaj primerov običajnih ljudi, ki so se srečevali z enako situacijo kot se morda vi.

Mia P.

Po stresnem dnevu v službi se počutim, kot da si zaslužim počitek. Najraje bi presedela cel večer pred TV. Ker vem, da se bom v tem primeru le s težavo prepričala, da bi potem ko pridem domov sploh še odšla na katerokoli dejavnost, grem v taki situaciji raje kar takoj po službi do telovadnice in opravi svojo redno »dozo« telesne dejavnosti. Kasneje se počutim super!

Jaka K.

Vsak večer imam slabo vest, ker grem namesto na pijačo s sodelavci in prijatelji, raje na sprehod. To me je že tako motilo, da sem enostavno zamenjal krog ljudi, s katerimi sem se družil. Sedaj opažam, da slabe vesti nimam več. Odkril sem tudi, da se z ljudmi, ki so tudi telesno dejavni, bolj odkrito pogovarjam. Pravzaprav sem na tak način odkril res prave prijatelje.

Žana L.

V situacijah, ko mi je težko in sem prelena, da bi odšla hodit ali na vadbo, pokličem prijateljico, za katero vem, da me bo spodbudila pri moji nameri. Tako še nikoli nisem izostala od načrtovane telesne dejavnosti.

V spodnjo tabelo vpišite vaše **rešitve** za »**krizne situacije**«, ko se boste naslednjič odločali ali bi šli vadit ali ne.

SPREMINJANJE OKOLJA

Katerim ljudem, krajem, situacijam se bom izogibal ko me bo zamikalo, da ne bi bil TD?	
Kateri ljudje, situacije, kraji mi pomagajo pri moji nameri, ostati redno TD?	
Katere opomnike bom uporabljal, da se bom spomnil na redno TD?	

OPOMNIKI KI VAM POMAGAJO OSTATI TELESNO DEJAVNI

- Načrtujte telesno dejavnost kot vsako drugo obveznost.
- Čas namenjen telesni dejavnosti zapišite v koledar, naredite si opomnik na vašem mobilnem telefonu, izobesite slike ljudi, ki vadijo na vidno mesto.
- Imejte torbo z primerno obutvijo in obleko za vadbo vedno seboj v avtu (tako ne boste imeli izgovorov da niste bili pripravljeni).
- Vpišite se v tečaj vodene vadbe, tako boste imeli telesno dejavnost vedno ob istem času.
- Dogovorite se z vašim prijateljem ali znancem da bosta skupaj vadila. Tako vas ne bo zamikalo, da bi ostali doma, saj vas bo nekdo vedno čakal.

POHVALA IN NAGRADA ZA REDNO TELESNO DEJAVNOST

Nagrajevanje je pomembna strategija za vzdrževanje napredka. Sestavite si svojo listo nagrad za kratkoročne in dolgoročne cilje. V spodnji prostor vpišite nagrado za doseg kratkoročnega in dolgoročnega cilja. Pomembno je, da nagrado prilagodite velikosti cilja. Tako se boste za doseg večjega cilja bolj potrudili.

MOJ KRATKOROČNI CILJ:

MOJA NAGRADA ZA DOSEGO
TEGA CILJA JE:

This form is designed to look like a ribbon or award strip. It has a central rectangular area with rounded corners and a slight shadow at the bottom, flanked by two pointed, ribbon-like shapes extending outwards. The text is centered within the main area.

MOJ DOLGOOROČNI CILJ:

MOJA NAGRADA ZA DOSEGO
TEGA CILJA JE:

This form is identical in design to the one above, featuring a central rectangular area with rounded corners and a shadow, flanked by ribbon-like shapes. The text is centered and prompts the user to write their long-term goal and reward.

NAVODILA ZA PRIPRAVO NA URO VADBE

KDAJ?

--

KJE?

--

OBLEKA:

--

OBUTEV:

--

OSTALA OPREMA:

--

PROSTOR ZA BELEŽKE:

NEPREDVIDLJIVE SITUACIJE

V neobičajnih situacijah kot npr. na potovanjih, ob posebnih dogodkih (menjava službe, rojstvo otrok, izguba partnerja, ločitev,...) ali pri spremembah dnevne rutine se vam kaj hitro lahko zgodi, da za nekaj časa opustite redno telesno dejavnost. Vendar lahko tudi v teh situacijah poskrbite, da ne boste povsem zanemarili vaše telesne dejavnosti.

Potovanja

Morda se odpravljate na potovanje zaradi dopusta ali službene poti. Kakršen koli je že razlog za vaš odhod, naj to ne bo razlog za telesno nedejavnost.

Pomagate si lahko z napotki:

- Že doma razmislite kako nameravate vzdrževati redno telesno dejavnost tudi na potovanju (v kakšnem okolju boste vadili, kakšne bodo časovne omejitve za vadbo,...).
- Spakirajte primerno obleko in obutev za vadbo.
- Preverite ali ima vaš hotel fitnes center, ali je na voljo brezplačna izposoja koles, je morda kje v bližini športni park.
- Izdelajte si kratek nabor vaj, ki jih lahko izvajate vsak dan v hotelski sobi. Vaje naj bodo brez pripomočkov (npr. počepi, sklece), lahko pa si seboj na pot vzamete tudi manjše pripomočke za vadbo (npr. elastiko za vaje za moč).

Posebni dogodki zaradi katerih se vam spremeni vaša dnevna rutina

Načrtujte telesno dejavnost tudi takrat, ko se vaš svet »obrne na glavo«. To je rešitev, kako boste čez neprijetne in obremenjujoče situacije prišli z manj negativnega stresa.

- Izberite si dan v katerem boste telesno dejavni. Vpišite ga v svoj koledar, opomnik, prenosni telefon.

- Tudi ko vam primanjkuje časa naj bo vadba še vedno redna, lahko pa vadite manj časa kot običajno.
- Vadite bolj zgodaj ali kasneje na večer, ko utegnete.
- Bodite prilagodljivi glede časa in kraja vadbe.

KAJ STORITI, ČE BOM PONOVO TELESNO NEDEJAVEN?

Kljub tem, da ste se zavezali, da boste ostali redno telesno dejaven in kljub temu, da se zavedate vseh koristi aktivnega življenjskega sloga se vam lahko zgodi, da ponovno postanete telesno nedejavni.

Prva stvar, ki jo lahko storite je, da si oprostite. Spreminjanje nezdravih vedenj je težje, kot ste morda pričakovali. Da boste čim hitreje spet redno telesno dejavni sledite spodnjim navodilom:

- Oprostite si. Trenuten poraz poskusite dojeti kot majhno oviro na poti do cilja.
- Pomislite na čas, ko ste še bili redno telesno dejavni. Prikličite si občutke, ki ste jih imeli takrat.
- Analizirajte razloge, zakaj je prišlo do telesne nedejavnosti.
- V nastali situaciji poskušajte poiskati izziv in ne razlog, da bi obupali.

ZAKAJ SEM POSTAL TELESNO NEDEJAVEN?

V spodnji tabeli si z opornimi točkami **pomagajte opisati situacijo** zaradi katere ste **postali telesno nedejavni**. Poizkusite poiskati **razloge za telesno nedejavnost in rešitve**, s katerimi boste postali ponovno redno telesno dejavni

Datum začetka telesne nedejavnosti	
Dogodek, ki je sprožil telesno nedejavnost	
Kaj bom storil v prihodnje, da se temu izognem?	
Kako bi obvladal situacijo drugače?	

Kaj vam je pomagalo v prejšnji situaciji, da ste spet postali redno telesno dejavni?

Ko boste analizirali situacijo, zaradi katere ste postali telesno nedejavni, se vrnite na začetek priročnika. Preverite kako aktivni ste v tem trenutku in kakšen je vaš odnos do telesne dejavnosti (stran 16). Situacijo začnite reševati skladno z navodili priročnika ali se obrnite na vodjo delavnice Gibam se. Skupaj bosta premagala izziv.

KAJ JE DOBRO VEDETI O TELESNI DEJAVNOSTI?

Telesna dejavnost v Sloveniji

Po izsledkih raziskave *Z zdravjem povezan vedenjski slog 2012* 58,8 % anketirancev dosega smernice za telesno dejavnost z vsaj zmerno intenzivno telesno dejavnostjo, ki se izvaja za vse mogoče namene. Vključena je torej vsa zmerno- in zelo intenzivna telesna dejavnost, ki se izvaja na delovnem mestu, pri domačih opravilih, v transportne namene in kot rekreacija v prostem času. Odstotek se je v letih od 2001 do 2012 značilno povečal. Delež je znatno višji pri moških (60,6 %) kot pri ženskah (56,9 %) ter v najstarejši starostni skupini (55–64 let) – 60,9 % v primerjavi z mlajšimi skupinami. Samo z zmerno intenzivno telesno dejavnostjo smernice (5 dni po 30 min.) dosega 36,6 % anketirancev. Pomembnih razlik med spoloma ni, odstotek pa se povečuje s starostjo. Hojo kot obliko telesne dejavnosti (za vse mogoče namene) redno (vsaj 5 dni v tednu po vsaj 30 min.) izvaja 48,8 % anketiranih. Delež anketirancev, ki hodijo redno, se je od leta 2001 do leta 2012 povečal za 25 %. Delež je višji pri ženskah (50,6 %) kot pri moških (47,1 %), med starostnimi skupinami pozitivno izstopa najstarejša starostna skupina (55–64 let) – 57,1 % v primerjavi z najmlajšo (25–39 let) – 42,8 %.

Glede na izobrazbo so najpogosteje zadostno telesno dejavni anketiranci s poklicno ali pa z vsaj visokošolsko izobrazbo, redna hoja pa je najpogostejša pri anketirancih s poklicno izobrazbo.

Med različnimi družbenimi sloji so najpogosteje zadostno telesno dejavni pripadniki višjega srednjega in zgornjega sloja, če upoštevamo celokupno telesno dejavnost. Pri njih je viden tudi največji porast deleža redno telesno dejavnih. Redna hoja kot oblika telesne dejavnosti (vsaj 5 dni v tednu po vsaj 30 min.) je najpogostejša pri pripadnikih čisto spodnjega in delavskega sloja (55,2 %).

Delež zadostno telesno dejavnih je najnižji v ravenski regiji, najvišji pa v koprski. Delež je v primerjavi s preteklimi leti močno porasel v celjski, novogoriški, koprski in kranjski regiji.

Kako nezadostna telesna dejavnost vpliva na pojav kroničnih nenalezljivih bolezni?

Nezadostna telesna dejavnost oziroma sedeči življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem z razvojem KNB. Raziskava, objavljena leta 2012, navaja, da telesna nedejavnost v svetovnem merilu povzroča 6 % bremena bolezni zaradi koronarne bolezni srca, 7 % bremena zaradi sladkorne bolezni tipa 2, 10 % bremena zaradi raka dojke in 10 % bremena zaradi raka na debelem črevesu. Telesna nedejavnost je kriva tudi za 9 % prezgodnjih smrti. Raziskave kažejo tudi, da je 15–20 % tveganja za pojav koronarne srčne bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, raka na debelem črevesu, raka dojke in zlom kolka pri starejših pripisati telesni nedejavnosti. Po podatkih Evropskega urada Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2004 je telesna nedejavnost odgovorna za 3,5 % bremena bolezni in do 10 % vseh smrti v Evropi. Telesna dejavnost je tudi na lestvici desetih najpogostejših dejavnikov tveganja, ki vplivajo na skupno število izgubljenih let življenja, vpliv telesne nedejavnosti pa je večji, saj ima še posreden vpliv zaradi povezanosti z biološkimi dejavniki tveganja (hipertenzija, dislipidemije, debelost).

Kakšne so koristi redne telesne dejavnosti za zdravje?

Redna telesna dejavnost je eden ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Prispeva k preprečevanju KNB (inzulinske rezistence, sladkorne bolezni tipa 2, dislipidemije, hipertenzije, debelosti, koronarne bolezni srca, srčnega popuščanja in osteoporoze) ter k zmanjšanju tveganja za prezgodnjo smrt. Redna telesna dejavnost tudi brez izboljšanja telesne pripravljenosti in izgube telesne mase vpliva na izboljšanje vrednosti krvnega sladkorja, krvnih maščob in krvnega tlaka ter zmanjšuje trebušno debelost. Raziskave so pokazale tudi pozitivne učinke na simptome pri boleznih, kot so: KOPB, osteoartroza, fibromialgija, kronična utrujenost, nekatere vrste raka in depresija. Pri dejansko vseh boleznih pa telesna dejavnost izboljšuje funkcionalno sposobnost in kakovost življenja.

Osnovni pojmi na področju telesne dejavnosti

Telesna pripravljenost je skupek lastnosti, ki jih posameznik že ima ali jih doseže, in se nanašajo na posameznikovo sposobnost izvedbe telesne dejavnosti. Prav tako je stanje blagostanja z majhnim tveganjem za pojavnost prezgodnjih zdravstvenih težav in zadostne energije za udeležbo v različnih telesnih dejavnostih.

Telesna dejavnost je »kakršna koli sila, ki jo izvedejo skeletne mišice, ki se konča s porabo energije nad ravno mirovanja«. Sem sodijo hoja ali kolesarjenje v transportne namene, ples, tradicionalne igre in razvedrila, vrtnarjenje in hišna opravila, dvigovanje in nošenje bremen pa tudi šport in namenska telesna vadba. Šport in telesna vadba sta namenski telesni dejavnosti, ki sta strukturirani in namenjeni izboljšanju telesne pripravljenosti. Šport po navadi vključuje tudi neko obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba predvsem namenjena izboljšanju zdravja.

Telesna dejavnost pomeni tudi premikanje telesa in njegovih udov s pomočjo krčenja skeletnih mišic ob izdatnem povečanju energetske porabe. Je gibanje v vsakodnevem življenju, ki vključuje delo, rekreacijo, dejavnost v prostem času, telesno vadbo in športno dejavnost.

Telesna dejavnost za krepitev zdravja (angl. *Health Enhancing Physical Activity* ali skrajšano HEPA) je opredeljena kot »vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcionalni sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja«. To je najlažje doseči tako, da se telesno dejavnost vsaj zmerne intenzivnosti (kot so na primer živahna hoja in druge aktivnosti, ki pospešijo dihanje in ogrejejo) vključi v vsakdanje življenje.

Aktivno življenje (ali **aktiven življenjski slog**) je način življenja, ki povezuje telesno dejavnost z vsakodnevnimi opravili. Cilj, za katerega bi si morali prizadevati, je, da bi telesni dejavnosti vsak dan posvetili vsaj 30 minut. Posamezniki to lahko naredijo na različne načine: hoja ali kolesarjenje v transportne namene, telesna vadba za užitek in dobro telesno pripravljenost,

udeležba pri športnih aktivnostih (organiziranih in neformalnih), igranje v parku, delo na vrtu, hoja po stopnicah in uporaba rekreacijskih objektov.

Nizko intenzivna telesna dejavnost je tista pri kateri sta dihanje in srčni utrip umirjena in ne čutimo napora. V to vrsto TD umeščamo počasno hojo, lažja dnevna opravila,...Nizko intenzivna telesna dejavnost je pomembna za aktiven življenjski slog in skrajšanje časa, ki ga preživimo sede. Pri doslej telesno nedejavnih osebah pa lahko predstavlja prvo telesno dejavnost in začetek povečevanja količine telesne dejavnosti.

Zmerno intenzivna telesna dejavnost je tista, pri kateri se pospeši srčni utrip in povzroča občutek toplote ter blago zadihanost. Za dejavnejše in telesno bolj pripravljene ljudi telesno dejavnost zmerne intenzivnosti predstavlja hitra hoja ali počasno tekanje. Večina priporočil o telesni dejavnosti je usmerjenih na aktivnosti z vsaj zmerno intenzivnostjo, kar zagotavlja vključitev širokega obsega dejavnosti – vsakodnevnih opravil (hoja ali kolesarjenje na delovno mesto, domača opravila, gibanje na delovnem mestu) in tudi pristočasnih rekreativnih dejavnosti.

Visoko intenzivna telesna dejavnost je tista, ki privede do znojenja in večje zadihanosti. Po navadi vključuje šport ali telesno vadbo, na primer tek ali hitro kolesarjenje. Za tiste, ki so telesno nedejavni, pa telesno dejavnost visoke intenzivnosti predstavlja že hitra hoja. Meja med zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo se z redno vadbo spreminja. Tako lahko na primer dejavnosti, ki so bile na začetku zmerno intenzivne, postanejo »prelahke«, po drugi strani pa aktivnosti, ki so bile zelo intenzivne, postanejo zmerno intenzivne. Pri napredovanju pacienta je to treba upoštevati in sproti prilagajati program telesne vadbe.

Priporočila za telesno dejavnost za krepitev zdravja

Minimalna (zadostna) priporočena količina telesne dejavnosti za krepitev in varovanje zdravja odraslih, starejših od 18 let, je zmerno intenzivna telesna dejavnost v skupnem trajanju vsaj 150 minut na teden (npr. 5 dni na teden vsaj 30 minut dnevno, opravljenih v enem kosu ali razdeljenih na enote, dolge vsaj 10 minut) ali visoko intenzivna telesna dejavnost v skupnem trajanju vsaj 75 minut na teden (npr. 3 dni v tednu po 25 minut na dan). Možne so tudi različne kombinacije obeh intenzivnosti.

Priporočena količina telesne dejavnosti za še boljše/dodatne učinke na zdravje in zmanjšanje dejavnikov tveganja pri starejših od 18 let, je 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden (npr. 5 dni na teden vsaj 60 minut dnevno, opravljenih v enem kosu ali razdeljenih na enote, dolge vsaj 10 minut) ali 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden (npr. 5 dni v tednu po 30 minut na dan). Mogoče so tudi različne kombinacije obeh intenzivnosti.

Telesna dejavnost pri starejših

Pri starejših je redna in ustrezna telesna dejavnost enako pomembna kot pri mlajših odraslih. Zaradi fizioloških procesov s staranjem pride do upada mišične mase in s tem mišične moči ter sposobnosti ravnotežja in koordinacije. Zaradi tega lahko pride do omejitev pri vsakodnevnih opravilih (npr. vstajanje s stola, dvigovanje stvari ali hoja po stopnicah), poveča se nevarnost padcev in poškodb, zmanjša se kakovost življenja. Z redno in ustrezno telesno dejavnostjo se degenerativni procesi lahko do določene mere upočasnijo, posameznik pa dlje časa ohrani dobro telesno pripravljenost in funkcionalni status.

Za starejše veljajo enake smernice in priporočila kot za odrasle, pri tem pa je treba upoštevati morebitne zdravstvene omejitve. Pri starejših je poleg redne telesne dejavnosti nujno treba vključiti vaje za krepitev večjih mišičnih skupin vsaj 2-krat tedensko po 20 minut. Starejši od 65 let pa naj v program redne telesne dejavnosti vključijo vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3-krat tedensko.

Previdnostni ukrepi za varno izvajanje telesne dejavnosti

- Moški, starejši od 40 let, in ženske, starejše od 50 let, ki se (že dolgo) niso, pa se želijo ukvarjati z intenzivno vadbo, naj se prej posvetujejo z zdravnikom in pred začetkom vadbe izpolnijo ustrezen vprašalnik, ki bo ocenil zdravstveno pripravljenost na telesno dejavnost. Opravijo naj testiranje svoje telesne pripravljenosti (npr. preizkus hoje na 2 km). Obremenitveno testiranje je priporočljivo zaradi preprečitve morebitnih srčno-žilnih zapletov med telesno dejavnostjo.
- Napredovanje naj bo postopno, ustrezno trenutni telesni pripravljenosti in počutju.
- Upoštevati je treba osebne omejitve in izbrati individualno ustrezno vadbo.
- Telesna dejavnost naj se izvaja le, ko se posameznik dobro počuti (ne ob povišani temperaturi oziroma kakršni koli akutni bolezni ali preutrujenosti).
- Pomembno je prepoznavanje opozorilnih znakov pretirane in ter biti nanje pozoren med vadbo.
- Vadbo je treba prekiniti, če se pojavi bolečina v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavijo težave, kot so: vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma, težko dihanje, izjemna izmučenost in utrujenost.
- Ob nejasnosti se je treba posvetovati s strokovnim osebjem (z zdravnikom, s fizioterapevtom, z medicinsko sestro, vaditeljem, izvajalcem ZV-delavnic).
- Z vadbo, zlasti intenzivnejšo, je treba počakati uro in pol po večjih obrokih.
- Potrebno je nadomeščanje tekočine pred telesno vadbo, med njo in po njej s pijačo, ki je brezalkoholna, negazirana in brez kofeina.
- Pri intenzivnejši in dlje trajajoči vadbi je potrebno tudi nadomeščanje elektrolitov z ustreznimi napitki.
- Potrebni sta ustrezna obleka in obutev glede na športno dejavnost in vremenske pogoje.
- Oblačila naj »dihajo« in naj ne dražijo kože, medtem ko naj bo obutev udobna za stopala in varna za gležnje.

- Vadbo je treba prilagoditi vremenskim razmeram oziroma se izogibati vadbi v premrzlem, prevročem in v prevlažnem okolju ter na prostem ob obilnih padavinah.
- Pred vadbo se je treba ogreti, po končani vadbi pa ohladiti (tudi z vajami za raztezanje).
- Med vadbo je treba dihati enakomerno skozi nos, diha se ne zadržuje, ob večjem naporu se vedno izdihne (npr. ob dvigu uteži).
- Priporočljivo je znanje (samo)ocenjevanja intenzivnosti telesne vadbe in intenzivnost ocenjevati sproti.
- Za varno in hkrati učinkovito telesno vadbo je potrebno spremljanje srčne frekvence (najbolje z merilci srčnega utripa) ter sprotno spremljanje počutja, občutka napora in zmožnosti pogovarjanja med vadbo.
- Telesno dejavnost navkreber je treba upočasniti.
- Vajam, ki obremenjujejo sklepe, se je priporočljivo izogibati.
- Med vadbo je ves čas treba paziti na pravilen položaj telesa.

PROCES SPREMINJANJA

V procesu opuščanja zdravstveno tveganih vedenj se gibljemo skozi značilne stopnje spreminjanja. James O. Prochaska in Carlo C. Di Clemente sta jih opisala v t.i. transteoretičnem modelu.

Zaradi specifičnih stanj posameznika znotraj posamezne stopnje motiviranosti v kateri se nahajamo je pomembno, da ugotovite na kateri stopnji motiviranosti se nahajate vi. Načini in pristopi dela v vsaki posamezni stopnji so specifični, vsem pa je skupno, da vodijo do končnega cilja- aktivnejšega življenjskega sloga.

